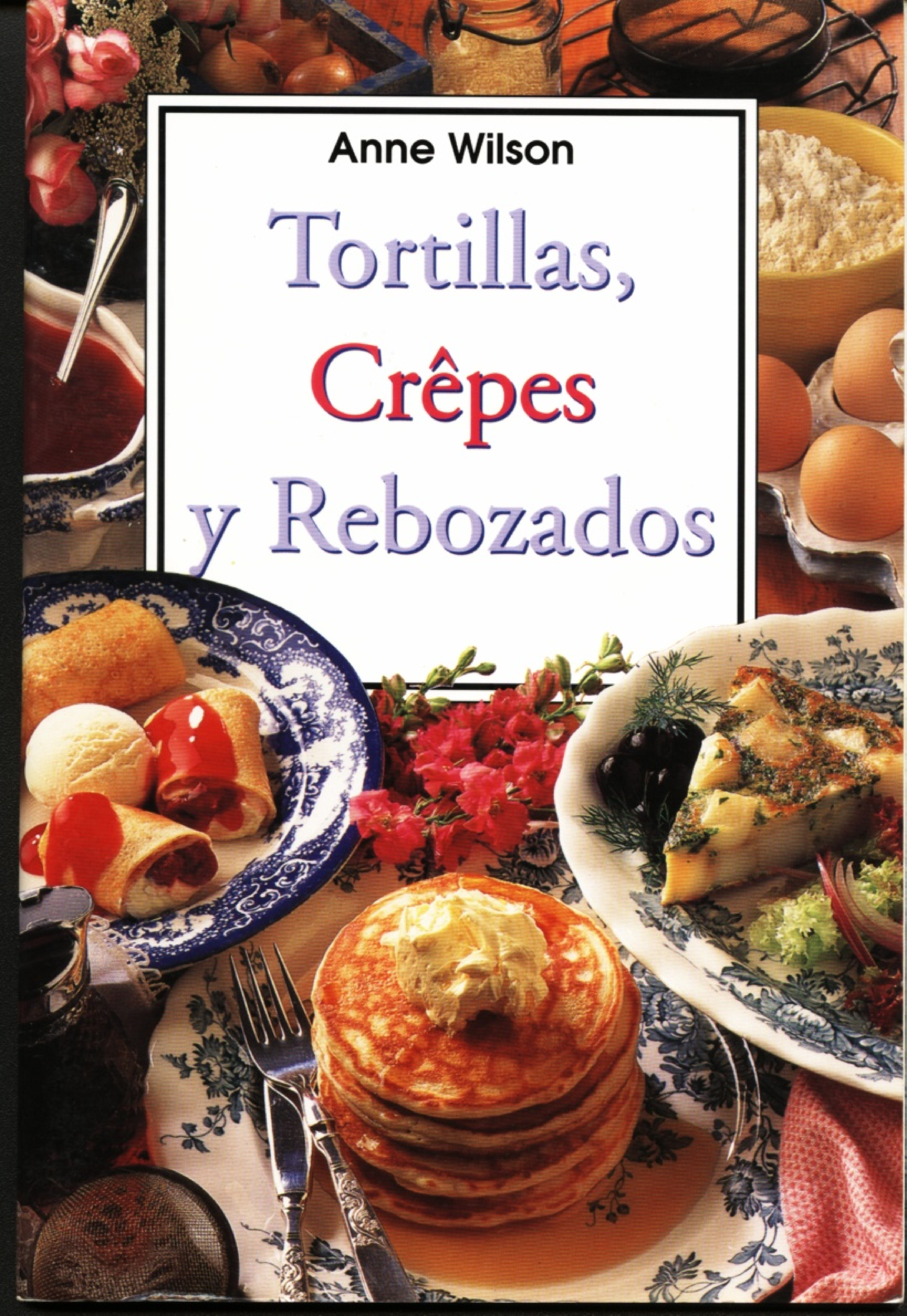

Anne Wilson
Tortillas,
Crêpes
y Rebozados

Gofres

Los gofres son, por sí mismos, una manera sencilla de terminar una comida o un delicioso festín. Elija diferentes formas y tamaños entre la gran variedad disponible en supermercados y tiendas especializadas, o hágalos en casa y sírvalos con nuestras deliciosas salsas.

Masa para gofres

Tamice en un cuenco 1/4 de taza de harina de fuerza con 1 1/2 tazas de harina común y 2 cucharadas de azúcar; haga un hoyo en el centro. Mezcle en una jarra 1 cucharadita de vainilla con 50 g de mantequilla derretida, 1 1/4 tazas de leche y 2 yemas de huevo; reserve las claras. Vierta la mezcla en la harina y bata hasta obtener una masa fina y sin grumos. Bata las claras a punto de nieve suave e incorpórelas con una cuchara metálica a la masa hasta que esté homogénea. Vierta 2-3 cucharadas de la mezcla en una plancha para gofres engrasada y caliente, tape y déjelos cuajar 2-3 min, hasta que estén dorados y bien hechos por dentro. Sirva con su salsa preferida y helado o nata.

Salsa dulce de natillas

Mezcle en un cazo 2 cucharadas de caramelo líquido con 2 cucharadas de azúcar, 1 cucharada de polvo para natillas, 1/2 taza de leche y 1 taza de nata líquida; remueva a fuego medio hasta que la mezcla hierva y se espese. Deje que se enfríe un poco y sírvala sobre los gofres con fresas naturales y helado.

Salsa de chocolate enriquecido

Ponga en un cazo 100 g de chocolate negro troceado con 1/2 taza de nata, 40 g de mantequilla y 1 cucharada de caramelo líquido. Remueva a fuego medio hasta que el chocolate y la mantequilla se fundan y la mezcla quede fina. Si lo desea, añada a esta mezcla 1-2 cucharadas de licor de chocolate o de café. Sirva la salsa templada o fría sobre los gofres con helado.

Salsa de caramelo con mantequilla escocesa

Mezcle en un cazo 80 g de mantequilla, 1/4 de taza de azúcar morena suave, 1 taza de nata y 2 cucharadas de caramelo líquido. Remueva a fuego medio, sin que hierva, hasta que la mantequilla se derrita y el azúcar se disuelva. Dé vueltas unos 2 minutos más hasta que la salsa se oscurezca un poco. Añada 2 cucharadas de leche condensada para enriquecer la salsa. Sírvala caliente sobre los gofres con helado o queso Mascarpone.

Salsa de bayas

Ponga en una cazuela mediana 2/3 de taza de agua con 2/3 de taza de azúcar, 2 cucharadas de zumo de limón y dos palos de canela. Remueva a fuego medio, sin hervir, hasta que el azúcar se haya disuelto. Añada 250 g de frambuesas y otro tanto de arándanos; lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer lentamente unos 2-3 min. Agregue 125 g más de frambuesas y remueva hasta que estén calientes. Agregue 1 cucharada de Cointreau o de Kirsch si lo desea. Sirva templada o fría.

Salsa de nueces con jarabe de arce

Mezcle en un cazo 60 g de mantequilla con 2 cucharadas de azúcar morena suave, 1/4 de taza de jarabe de arce y 1/4 de taza de nata agria. Remueva a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva y la mezcla quede fina. Añada 1/4 de taza de nueces tostadas en mitades y dé vueltas hasta que se calienten. Sirva la salsa sobre los gofres con helado.

Sirope de lima y jengibre

Mezcle en un cazo 2 cucharadas de mermelada de jengibre y lima, 1/4 de taza de jengibre en almíbar cortado en láminas finas (añada el almíbar), 1 cucharada de azúcar morena y otra de azúcar blanca, 1 taza de agua y la cáscara de 1 lima en tiras. Remueva a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva; baje el fuego y deje cocer a fuego lento, sin tapar, unos 5-10 min hasta que la mezcla se reduzca y se espese un poco.



En el sentido de las agujas del reloj, salsas de: Chocolate enriquecido, Nueces con jarabe de arce, Sirope de lima y jengibre, Natillas dulces, Bayas, Caramelo con mantequilla escocesa.

Tortillas

Para conseguir una buena tortilla hay que prepararla en poco tiempo; por eso, antes de comenzar, tenga todos los ingredientes preparados y los utensilios listos. Las tortillas saladas son una comida apetitosa, ligera y nutritiva, tanto solas como acompañadas de ensaladas o verduras. Las tortillas dulces son apropiadas para postre o como tentempié.



Tortilla con guarnición de Pizza

Preparación: 20 min
Cocción: 15 min
Raciones: 4



2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla, en rodajas
½ pimiento rojo, cortado en tiras finas
5 huevos
¼ de taza de leche
sal y pimienta
½ taza de Mozzarella o Cheddar, *rallado*
1 pieza de Cabanossi, en rodajas
6 aceitunas negras, sin hueso y en rodajas
¼ de cucharadita de orégano seco o 1 de orégano fresco, picado

1. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén antiadherente y sofría la cebolla y el pimiento a fuego medio durante 5 minutos, o hasta que estén blandos. Saque de la sartén y escurra sobre papel absorbente.
2. Ponga en un cuenco mediano los huevos, la leche, la sal y la pimienta; bata con las varillas durante 2 minutos. Caliente el resto del aceite en la misma sartén; vierta la mezcla de los huevos e incline la sartén para que se reparta bien en el fondo; deje que se cuaje a fuego medio-fuerte durante 1 minuto sin dar vueltas.
3. Retire la sartén del fuego; caliente el grill. Reparta por encima de la tortilla la mezcla de cebolla y pimiento, el queso, el cabanossi y las aceitunas; espolvoree con orégano.



Tortilla con guarnición de pizza

4. Gratine la tortilla durante 3 minutos hasta que se cuaje el huevo y el queso forme burbujas.

Nota: tenga cuidado de no colocar el mango de la sartén directamente bajo la fuente de calor.

Tortilla de fideos

Preparación: 10 min
Cocción: 13 min
Raciones: 6



1 paquete de 85 g de fideos instantáneos con sabor a pollo
3/4 de taza de agua
4 huevos, batidos ligeramente
1 cucharada de aceite
1/3 de taza de queso Cheddar, rallado
100 g de chorizo, en rodajas finas

1. Ponga en un cazo los fideos con el contenido de la bolsita que viene en el paquete y el agua. Lleve a ebullición, baje el fuego y cueza tapado durante 5 minutos. Retire el cazo del fuego, destape y deje que los fideos absorban todo el líquido.
2. Ponga los fideos con los huevos batidos en un cuenco grande y mezcle bien. Caliente a fuego medio el aceite en una sartén grande antiadherente. Caliente el *grill*.
3. Eche la mezcla de los fideos en la sartén e inclínela para cubrir bien el fondo. Deje que se cuaje durante 5 minutos sin remover y retire del fuego.
4. Espolvoree la tortilla con queso rallado y reparta por encima las rodajas de chorizo; gratine durante 3 min hasta que el chorizo esté crujiente y el queso fundido. Sirva con lechuga y unas rodajas de tomate.



Tortilla francesa

Preparación: 5 min
Cocción: 2 min
Raciones: 1-2



3 huevos
2 cucharadas de agua
sal y pimienta
30 g de mantequilla

1. Ponga los huevos, el agua, la sal y la pimienta en un cuenco pequeño; bata la mezcla con un tenedor 2 minutos.
2. Ponga la mantequilla en una sartén antiadherente y caliente a fuego fuerte. Cuando esté espumosa, eche de una vez la mezcla del huevo.
3. Con el dorso del tenedor, remueva varias veces la mezcla; deje que se haga a fuego fuerte hasta que los huevos estén casi cuajados, sacudiendo la sartén y despegando los bordes de vez en cuando para que el huevo sin cuajar toque el fondo.
4. Doble la tortilla por la mitad y pásela a un plato caliente. Sirva con ensalada verde y rodajas de cebolla.

Consejo

Para hacer una variante fácil, añada a la tortilla jamón en tiras y queso *Gruyère* recién rallado antes de doblarla, o sírvala acompañada de *ratatouille*, un guiso de verduras francés parecido al pisto. La tortilla francesa es deliciosa con pan de barra bien crujiente y ensalada verde aliñada o con verduras al vapor.

Tortilla francesa con jamón y queso (arriba) y Tortilla de fideos

Rollos de tortilla con soja

Preparación: 15 min
Cocción: 10 min
Raciones: 5 rollos



4 huevos
2 cucharadas de agua
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de aceite de cacahuete

1. Ponga los huevos con el agua y la salsa de soja en un cuenco; bátalos con las varillas durante unos 2 minutos.
2. Pinte el fondo de una sartén antiadherente con el aceite y caliente a fuego fuerte. Vierta la quinta parte de la mezcla del huevo y gire la sartén para cubrir el fondo; déjela 20 segundos hasta que el huevo esté casi cuajado. Retire del fuego. Con una espátula grande, enrolle la tortilla desde un extremo. Pase el rollo a un plato caliente y cubra con un paño.
3. Cuaje la mezcla restante poniendo cada vez un quinto en la sartén.

Nota: para dar más sabor, antes de enrollar las tortillas, úntelas con *pesto* o con pasta de aceitunas u otro relleno que le guste. Enróllelas prietas y corte los rollos en rodajas para servirlos.

Tortillitas de gambas

Preparación: 10 min
Cocción: 12 min
Raciones: 4-5 (para 20 tortillitas)

Salsa
2/3 de taza de salsa de ciruelas embotellada
2 cebolletas, picadas fino
1 cucharadita de vinagre de vino tinto

6 huevos, batidos ligeramente
1 lata de 200 g de gambas peladas
1/2 taza de brotes de soja frescos, picados
1 cucharadita de salsa de soja
1 cucharadita de salsa hoi sin
1 cucharadita de aceite de sésamo
una pizca de polvo de cinco especias
1/4 de taza de aceite

1. Para hacer la salsa: bata en un cuenco pequeño la salsa de ciruelas con la cebolleta y el vinagre durante 1 minuto.
2. Ponga en un cuenco los huevos, las gambas, los brotes de soja, las salsas, el aceite de sésamo y las especias; bata con un tenedor hasta que todo se mezcle bien.
3. Pinte con aceite el fondo de una sartén grande antiadherente o de fondo grueso; caliéntela a fuego lento 2 minutos. Engrase cuatro moldes circulares para huevos y póngalos en la sartén, separados entre sí unos 3-4 cm; vierta un poco de la mezcla en cada molde. Tape la sartén y cuaje las tortillas a fuego bajo durante 2 minutos. Pase los moldes a una fuente caliente, desmoldée las tortillas y cúbralas con un paño para mantenerlas calientes. Siga cuajando tortillitas hasta acabar la mezcla; engrase la sartén y los moldes cuando sea necesario.
4. Sirva en cada plato 3-4 tortillitas, montadas un poco unas sobre otras, con la salsa y lechuga en juliana.

Tortilla cremosa

Preparación: 4 min
Cocción: 3 min
Raciones: 2



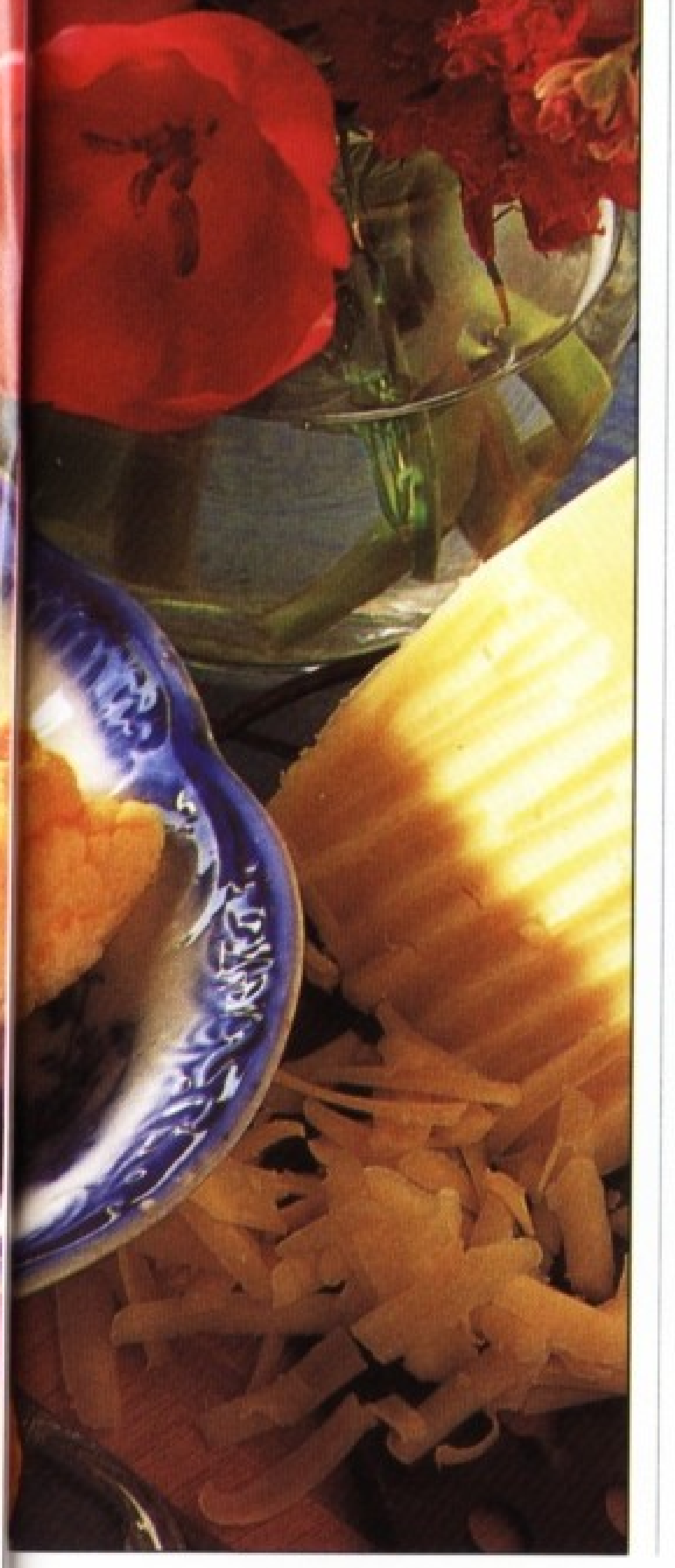
3 huevos
1/4 de taza de nata líquida
sal y pimienta
20 g de mantequilla

1. Ponga en un cuenco los huevos, la nata, la sal y la pimienta; bátalos con las varillas 2 minutos.
2. Caliente la mantequilla a fuego lento en una sartén antiadherente; cuando esté espumosa, agréguele de una vez la mezcla y remueva con una cuchara de madera durante 15 segundos.
3. Mantenga la mezcla al fuego hasta que la tortilla esté casi cuajada, moviendo la sartén y levantando los bordes de la tortilla para que se cuaje todo el huevo. Cuando esté casi cuajada, dóblela por la mitad, el centro de la tortilla debe quedar jugoso y cremoso, o bien, en vez de doblarla, termine de cuajarla tapando la sartén unos 2 minutos. Sírvala con hierbas frescas y rodajas de aguacate.



En el sentido de las agujas del reloj, desde arriba a la izquierda: Tortilla cremosa, Rollos de tortilla con soja (con pesto *y con pasta de aceitunas) y Tortillitas de gambas*





Tortilla Soufflée con queso

Preparación: 10 min
Cocción: 3 min
Raciones: 2-4

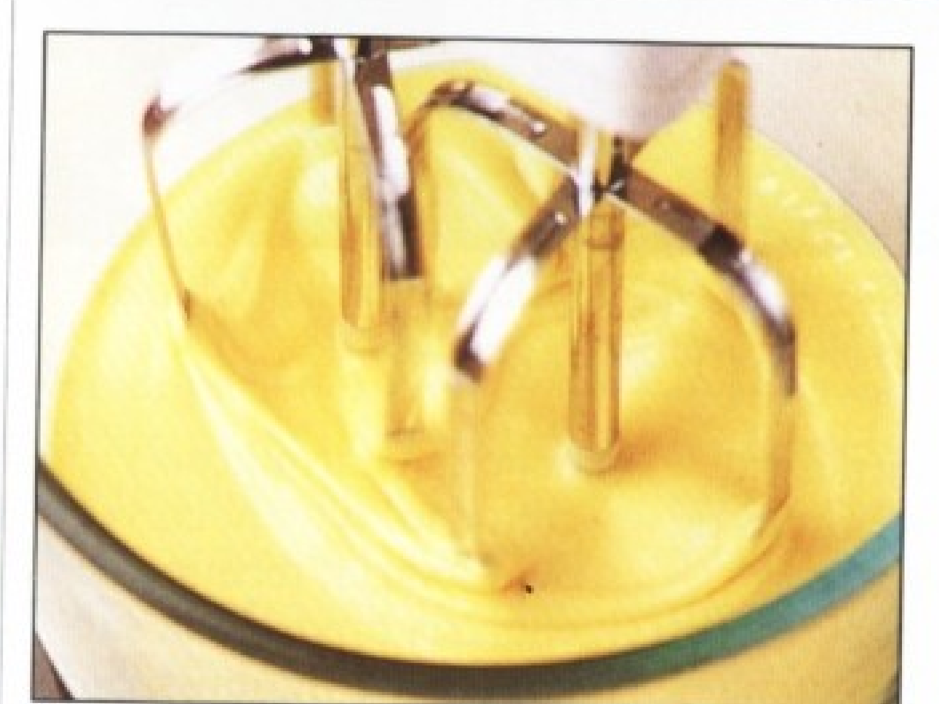


5 huevos, separada la clara de la yema
2 cucharaditas de agua
2 cucharaditas de zumo de limón
sal y pimienta
20 g de mantequilla
2/3 de taza de queso Cheddar, *rallado grueso, opcional*

1. Ponga en un cuenco pequeño las yemas, el agua, el zumo, la sal y la pimienta; bata 2 minutos con la batidora de varillas a velocidad rápida hasta que la mezcla esté pálida y cremosa.
2. En un cuenco pequeño y seco, bata las claras con la batidora de varillas a punto de nieve firme; incorpórelas con una cuchara de metal a la mezcla de las yemas. Caliente el *grill*.
3. Ponga la mantequilla en una sartén honda antiadherente y caliéntela a fuego fuerte. Cuando esté espumosa, añada la mezcla inclinando la sartén para cubrir bien el fondo. Cuájela a fuego fuerte sin remover durante 1 minuto. Retire la sartén del fuego y espolvoree con queso.
4. Gratínela 2-3 minutos o hasta que la tortilla suba y esté dorada. Espolvoree por encima con hierbas frescas.

Nota: puede acompañarla con champiñones enteros gratinados o cortados en láminas y salteados; o con tomates cortados en mitades, espolvoreados con queso y gratinados.

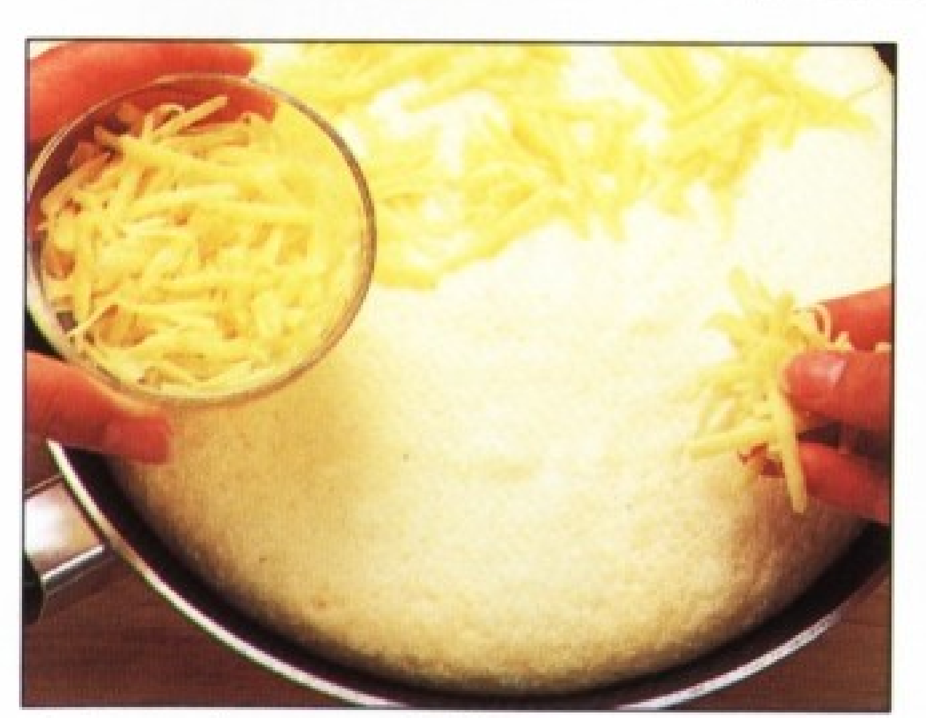
Tortilla soufflée



1. Bata la mezcla de las yemas a velocidad rápida hasta que esté cremosa y pálida.



2. Añada las claras a punto de nieve y mézclelas con una cuchara de metal.



3. Retire la sartén del fuego y espolvoree el queso rallado por encima de la tortilla.



4. La tortilla soufflée *estará hecha cuando haya subido y esté dorada por arriba.*

Tortilla de hierbas

Preparación: 10 min
Cocción: 5-6 min
Raciones: 2



4 huevos
1/4 de taza de leche
1 cucharada de nata agria
sal y pimienta
1 cucharada de perejil fresco, picado fino
2 cucharaditas de cebollino fresco, picado
1 cucharadita de hierbabuena fresca en tiras
20 g de mantequilla
2 lonchas de beicon o 4 rodajas de salami, en trozos fritos, opcional
salsa espesa de tomate, opcional

1. Ponga en un cuenco mediano los huevos, la leche, la nata agria, la sal, la pimienta, el perejil, el cebollino y la hierbabuena; bata con la batidora de varillas durante 2 minutos hasta que se mezcle bien.
2. Ponga la mantequilla en una sartén grande antiadherente a fuego medio; cuando esté espumosa, agregue la mezcla y remueva con el dorso de un tenedor.
3. Baje el fuego y haga la tortilla durante 5 minutos hasta que la mezcla empiece a cuajar, inclinando la sartén y levantando los bordes de la tortilla para que el huevo sin cuajar quede abajo. Retire del fuego, sacuda la sartén y deslice la tortilla a una fuente caliente; córtela en porciones.
4. Sirva en cada plato 2 trozos de tortilla, un poco montados uno sobre otro; espolvoree con trocitos fritos de beicon o salami y salsa espesa de tomate; puede acompañar con lechuga.

Nota: si lo prefiere, sirva la tortilla con yogur natural y unas hojas de albahaca fresca.

Tortilla de patatas

Preparación: 20 min
Cocción: 40 min
Raciones: 4-6

1 kg de patatas, peladas
sal
2 cebollas moradas grandes
50 g de mantequilla
2 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo, majado
2 cucharadas de perejil fresco, picado fino
4 huevos, batidos ligeramente

1. Corte las patatas peladas en cuadraditos de 1,5 cm; póngalas en una cazuela grande, sálelas y cúbralas con agua; cuando rompan a hervir, cuézalas 3 minutos. Retire la cazuela del fuego, tápela y deje que se terminen de ablandar durante 8 minutos; escurra bien.
2. Pique gruesas las cebollas. Caliente la mantequilla y el aceite en una sartén honda antiadherente a fuego medio; añada la cebolla y el ajo y sofríalos 8 minutos, removiendo de vez en cuando. Agregue las patatas y sofría 5 minutos más. Escúrralas y páselas a un cuenco grande.
3. Incorpore el perejil y los huevos batidos a la patata con la cebolla; mezcle bien. Vierta la mezcla en la sartén caliente, baje el fuego, tape y cuaje la tortilla 10 minutos, hasta que se dore por abajo. Puede gratinarla por arriba.

Nota: sirva la tortilla con aceitunas, lechuga, rodajas de cebolla y unas ramitas de hierbas frescas. Añada otro huevo a la mezcla para que la tortilla quede más jugosa.



Tortilla a las hierbas (arriba) y Tortilla de patatas

Tortilla de beicon y champiñón

Preparación: 10 min
Cocción: 15 min
Raciones: 4-6



2 cucharadas de aceite de oliva
375 g de champiñones pequeños, en cuartos
4 lonchas de beicon, picadas
6 huevos
1/3 de taza de nata espesa
1 cucharada de tomate concentrado
sal y pimienta
2 cucharaditas de hojas de albahaca fresca, picadas
1/2 taza de queso Cheddar, *rallado grueso*

1. Caliente el aceite en una sartén grande de fondo grueso; ponga los champiñones y el beicon y sofríalos a fuego medio unos 8 minutos, hasta que estén dorados y apenas quede líquido. Retire la sartén del fuego.
2. Ponga en un cuenco mediano los huevos, la nata, el tomate, la sal, la pimienta, la albahaca y el queso; bata con las varillas hasta que la mezcla quede homogénea.
3. Ponga de nuevo la sartén al fuego con el sofrito; vierta la mezcla de los huevos y remueva con una cuchara de madera durante 15 segundos; agite la sartén para que la mezcla cubra bien el fondo. Haga la tortilla a fuego medio unos 5 minutos, hasta que esté casi cuajada. Gratine en el *grill* caliente otros 2-3 minutos más, hasta que se cuaje por arriba. Córtela en porciones y sirva.

Tiras de tortilla en salsa de tomate

Preparación: 25 min
Cocción: 12 min
Raciones: 2



Salsa de tomate
3 tomates maduros, pelados y troceados
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de azúcar
2 cucharadas de albahaca fresca, en tiras

4 huevos
2 cucharaditas de salsa de soja
1/4 de cucharadita de pimienta blanca
1 cucharada de agua
aceite de oliva refinado

1. Para hacer la salsa de tomate: ponga a cocer en un cazo los tomates con la sal, la pimienta y el azúcar durante 5 minutos, hasta que el líquido se reduzca y se espese; añada la albahaca.
2. En un cuenco mediano, bata con las varillas los huevos con la soja, la pimienta y el agua.
3. Caliente una sartén ligeramente engrasada; vierta suficiente mezcla como para cubrir el fondo, cuájela durante unos segundos y pásela a una fuente. Engrase de nuevo la sartén y cuaje en total 3 tortillas.
4. Ponga las tortillas una sobre otra y enróllelas formando un cilindro. Córtelas en tiras finas con un cuchillo afilado.
5. Caliente la salsa de tomate y agregue las tiras de tortilla; remueva para que se cubran con el tomate y deje que se calienten. Sírvalas con más albahaca fresca y con pimienta machacada.

CONSEJO

Sirva las tiras de tortilla con ensalada o en un plato aparte con pollo asado. Se pueden utilizar también en sopas, añadir a los salteados o servirlas en ensaladas.

Tiras de tortilla en salsa de tomate (arriba) y Tortilla de beicon y champiñón

Frittata de verduras ralladas

Preparación: 25 min
Cocción: 18 min
Raciones: 2-4



1/4 de taza de aceite de oliva
1 cebolla, picada fina
1 zanahoria pequeña, rallada
1 calabacín pequeño, rallado
1 taza de calabaza rallada
1/3 de taza de Cheddar o Jarlsburg *en daditos*
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
5 huevos

1. Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén y sofría la cebolla a fuego lento unos 5 minutos, hasta que esté blanda. Añada la zanahoria, el calabacín y la calabaza; tape la sartén y deje que cuezan 3 minutos. Páselo todo a un cuenco, déjelo enfriar y añada el queso, la sal y la pimienta; remueva bien.
2. Bata los huevos e incorpórelos a las verduras.
3. Caliente el resto del aceite en una sartén, eche la mezcla de huevo y remueva para cubrir el fondo; baje el fuego y cuaje la tortilla durante 3 minutos, hasta que esté casi hecha. Incline la sartén y levante los bordes de la tortilla para que el huevo sin cuajar quede abajo. Corte en porciones y sirva enseguida.

Tortilla de aguacate y queso

Preparación: 12 min
Cocción: 15 min
Raciones: 2



2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada fina
1 cucharadita de curry *en polvo*
1 aguacate mediano, pelado y deshuesado
4 huevos
2 cucharadas de leche
1/2 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta blanca
30 g de mantequilla
1/2 taza de Gruyère, Jarlsburg o Cheddar, *rallados*
2 lonchas de beicon, picadas y salteadas, opcional
2 cucharaditas de salsa tailandesa de chile dulce
1 cucharada de agua

1. Caliente el aceite en una sartén y sofría a fuego medio la cebolla hasta que se ablande; eche el *curry* y remueva durante 1-2 minutos. Pásela a un cuenco y deje enfriar. Corte el aguacate en trozos de 1 cm y mézclelos con la cebolla enfriada.
2. Bata los huevos con la leche, la sal y la pimienta. Caliente el *grill.*
3. Derrita la mantequilla en una sartén pequeña; cuando esté espumosa, añada la mezcla de huevo y agite la sartén para cubrir bien el fondo. Cuájela durante 2 minutos a fuego medio, levantando los bordes de la tortilla para que el huevo sin cuajar quede abajo. Cuando esté casi cuajada, retire la sartén del fuego y cubra la tortilla con la cebolla y el aguacate; espolvoree con queso y, si quiere, ponga el beicon salteado por encima. Doble la tortilla por la mitad y gratínela unos 2-3 minutos, hasta que el queso se funda y quede dorado. Póngala en una fuente caliente.
4. Mezcle la salsa de chile con el agua, rocíe la tortilla y córtela por la mitad. Ponga una ración en cada plato. Acompañe con lechuga y brotes de alfalfa.

Nota: puede rellenar la tortilla, en vez de con aguacate, con trocitos salteados de champiñón, pimiento y beicon.

Frittata de verduras ralladas (arriba) y Tortilla de aguacate y queso

Tortilla de carne picada y jengibre

Preparación: 12 min
Cocción: 18 min
Raciones: 2



1 cucharada de aceite de cacahuete
375 g de carne magra de cerdo, picada fina
1 diente de ajo, picado fino
2 cucharaditas de jengibre fresco, rallado
1 cucharadita de azúcar
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra
1/3 de taza de agua
4 huevos
1 cucharada de salsa de soja
1/4 de taza de cebolleta, picada fina
salsa de soja, adicional, para servir

1. Caliente la mitad del aceite en una sartén; sofría la carne con el ajo y el jengibre sin dejar de remover hasta que la carne se deshaga en trozos pequeños. Agregue el azúcar, la sal, la pimienta y el agua; tape y deje cocer a fuego lento durante 6 minutos o hasta que la carne esté tierna. Destape y continúe cociendo hasta que se consuma todo el líquido; deje enfriar.
2. Bata los huevos con la salsa de soja; añádalos al sofrito y remueva.
3. Caliente el *grill.* Caliente bien el resto del aceite en una sartén mediana y eche la mezcla de carne y huevo; remueva la sartén para cubrir bien el fondo. Deje que se haga a fuego lento unos 4 minutos o hasta que la tortilla esté medio cuajada; esparza por encima la cebolleta y gratine la tortilla hasta que se cuaje por arriba. Póngala en una fuente y sírvala en porciones con la salsa de soja adicional.

Tortilla cremosa de calabacín

Preparación: 5-10 min
Cocción: 25 min
Raciones: 2



2 calabacines medianos
2 cucharadas de aceite de oliva
60 g de mantequilla
1 diente de ajo, picado fino
5 huevos
2 cucharadas de nata
1/2 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta
2 cucharadas de queso Parmesano, rallado

1. Recorte los extremos de los calabacines y corte éstos en rodajas muy finas. Mezcle la mitad del aceite con la mitad de la mantequilla en una sartén; añada el calabacín y sofríalo 2-3 minutos hasta que se dore. Espolvoree por encima el ajo y remueva con cuidado; sofría otros 30 segundos. Saque el calabacín con la espumadera y póngalo en un plato. Limpie la sartén con papel absorbente.
2. Bata los huevos con la nata, la sal y la pimienta. Caliente la sartén; añada el aceite y la mantequilla restantes y, cuando esté muy caliente, eche los huevos. Remueva con el dorso de un tenedor y deje cocer la tortilla 1 minuto, sacudiendo la sartén y levantando los bordes para que se cuaje todo el huevo.
3. Cuando esté medio cuajada, ponga por encima el calabacín de forma que cubra bien la mezcla. Baje el fuego y cuájela 5 minutos más, hasta que esté hecha por los bordes. Espolvoree con el Parmesano; tape y déjela reposar en la sartén 2 minutos. Pásela a una fuente y córtela en porciones; sírvala con lechuga y pimiento rojo en tiras.

Nota: compre el queso Parmesano en un trozo y rállelo usted mismo, le resultará más sabroso.

Tortilla cremosa de calabacín (arriba) y Tortilla de carne picada y jengibre

Tortilla de chocolate y avellanas

Preparación: 20 min
Cocción: 5 min
Raciones: 4



1/4 de taza de avellanas en trocitos
60 g de chocolate negro, troceado
4 yemas de huevo
1/4 de taza de azúcar
5 claras de huevo
sal
30 g de mantequilla
1 cucharada de cacao en polvo

1. Tueste a fuego medio las avellanas hasta que se doren; reserve.
2. Ponga el chocolate en un cuenco al baño María; remueva hasta que se funda y deje que se enfríe ligeramente.
3. Con la batidora de varillas, bata las yemas y el azúcar durante 1 minuto o hasta que se espesen; añada el chocolate fundido y bata bien.
4. Bata las claras con una pizca de sal a punto de nieve fuerte; incorpórelas al chocolate en tres veces y añada las avellanas. Caliente el *grill.*
5. Derrita la mantequilla en una sartén mediana; cuando esté espumosa, incorpore la mezcla del chocolate e incline la sartén hasta que cubra bien el fondo. Déjela a fuego lento 1-2 minutos, hasta que esté medio cuajada y se formen burbujas por arriba. Gratínela hasta que se dore. Divida la tortilla en 4 porciones y sírvalas en los platos. Espolvoree con el cacao tamizado y acompañe con helado de vainilla y frutas del bosque.

Tortilla Soufflée dulce con pan

Preparación: 20 min
Cocción: 5 min
Raciones: 4



1/2 taza de leche
4 yemas de huevo
2 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
4 rebanadas de pan de molde, sin la corteza y cortadas en dados pequeños (2 tazas)
2 claras de huevo
45 g de mantequilla
azúcar glas

Salsa
1/3 de taza de mermelada de albaricoque, colada
1/3 de taza de zumo de naranja

1. Ponga la leche, las yemas, el azúcar y la esencia de vainilla en un cuenco mediano; mezcle bien con un tenedor. Añada el pan, remueva y déjelo en remojo durante 15 minutos hasta que se ablande.
2. Bata en un cuenco las claras a punto de nieve fuerte; incorpórelas a la mezcla del pan en tres veces.
3. Caliente el *grill.* Derrita la mantequilla en una sartén y vierta la mezcla del pan. Deje que se haga a fuego medio durante 2-3 minutos, hasta que se dore por abajo. Gratínela 2 minutos para dorarla por arriba. Ponga la tortilla en una fuente y tamice el azúcar glas por encima. Córtela en 4 porciones y sírvalas en los platos con la salsa por encima y con nata líquida o helado.
4. Para hacer la salsa: caliente la mermelada con el zumo hasta que rompa a hervir.





Tortilla de chocolate y avellanas (izquierda) y Tortilla soufflée *dulce con pan*

Tortitas y Crepes

Aquí encontrará recetas fáciles de hacer que resultarán irresistibles a su familia y amigos. Hay tortitas saladas con rellenos, como las de maíz y beicon, champiñón o espinacas, excelentes para la comida o la cena. O pruebe las crepes dulces, las preferidas de los niños, servidas con caramelo, mermelada o fruta, y nata o helado.

Tortitas americanas

Preparación: 5 min + 20 min en reposo
Cocción: 1 1/2 min por tortita
Raciones: 9 tortitas



1 1/2 tazas de harina de fuerza
1 cucharadita de levadura
2 cucharadas de azúcar
una pizca de sal
2 huevos, batidos ligeramente
1 taza de leche
60 g de mantequilla, derretida
100 g de mantequilla, adicionales
1/2 taza de jarabe de arce

1. Tamice en un cuenco la harina con la levadurà, el azúcar y la sal; haga un hoyo en el centro y añada de una vez los huevos, la leche y la mantequilla previamente mezclados. Bata con las varillas hasta que el líquido se haya incorporado y no queden grumos. Tápela con plástico transparente y déjela reposar 20 minutos.
2. Vierta 1/4 de taza de la mezcla en una sartén antiadherente engrasada; forme un círculo de unos 10 cm de diámetro. Déjela a fuego lento 1 minuto hasta que se dore por abajo; dé la vuelta y cuaje el otro lado. Pásela a una fuente, tape con un paño y mantenga caliente.
3. Repita el proceso con la masa restante, engrasando la sartén cuando sea necesario. Sirva las tortitas templadas o frías con la mantequilla batida y jarabe de arce.
4. Para batir la mantequilla, póngala en un cuenco y bata con la bati-

Tortitas americanas

dora de varillas hasta que esté ligera y cremosa.

Nota: si lo prefiere, puede hacer la masa en la batidora. Ponga todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bata hasta que estén bien mezclados y resulte una mezcla fina y sin grumos; pásela a un cuenco o a una jarra. Para congelar las tortitas, enfríelas, tápelas con plástico transparente y métalas en el congelador; se conservan durante 3 semanas.

Tortitas de suero de leche con carne picada

Preparación: 10 min + 20 min de reposo
Cocción: 25 min
Para 10 tortitas



500 g de carne picada de ternera
1 bolsita de 35 g de mezcla suave de condimentos para tacos
1/4 de taza de agua
1 frasco de salsa suave para tacos
1 lata de judías rojas, escurridas
2 cucharadas de cilantro fresco, picado fino.

Tortitas con suero de leche
2 tazas de harina de fuerza
2 cucharaditas de azúcar
2 tazas de suero de leche
2 huevos, batidos ligeramente
60 g de mantequilla, derretida

1. Sofría la carne a fuego fuerte en una cazuela de fondo grueso durante 8 minutos. Añada los condimentos y sofría 1 minuto más. Baje el fuego a medio y agregue el agua, la salsa y las judías; dé vueltas hasta que la mezcla rompa a hervir. Baje el fuego al mínimo y deje que cueza suavemente 10 minutos; remueva de vez en cuando. Retire del fuego y añada el cilantro; mantenga caliente.
2. Para hacer las tortitas con suero de leche: ponga todos los ingredientes en la batidora y bata durante 10 segundos hasta que estén bien mezclados y no queden grumos. Pásela a un cuenco o a una jarra, tápela con plástico transparente y deje reposar 20 minutos.
3. Vierta 1/3 de taza de masa en una sartén antiadherente engrasada; forme un círculo de unos 15 cm de diámetro. Cuájela a fuego lento durante 2 minutos, hasta que se dore por abajo; dé la vuelta y cuaje el otro lado. Pásela a una fuente, cubra con un paño y mantenga caliente. Repita el proceso con la masa restante, engrasando la sartén cuando sea necesario.
4. Corte cada tortita en 4 trozos y dispóngalos un poco solapados en cada plato, con la carne por encima.

Tortitas de maíz y beicon

Preparación: 8 min + 20 min de reposo
Cocción: 3-4 min por tortita
Para 8 tortitas



1/4 de taza de harina común
1/4 de taza de harina de fuerza
1/2 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta negra
2 huevos, batidos ligeramente
2 cucharadas de leche
1 lata de 310 g de maíz cremoso
2 lonchas de beicon (100 g), troceadas y salteadas
2 cucharadas de queso Parmesano, rallado
cebollino fresco, picado

1. Tamice en un cuenco las harinas, la sal y la pimienta; haga un hoyo en el centro. Vierta de una vez los huevos y la leche previamente mezclados; bata hasta que el líquido se incorpore y la masa no tenga grumos. Añada el maíz, el beicon, el queso y el cebollino; mezcle bien. Tape con plástico transparente y deje reposar 20 minutos.
2. Vierta juntas en una sartén engrasada 2-3 cucharadas; cuaje a fuego medio durante 2 minutos, hasta que se dore por abajo. Dé la vuelta y cuaje el otro lado. Pásela a una fuente y cubra con un paño para que no se enfríe.
3. Repita el proceso con la masa restante, engrasando la sartén cuando sea necesario.

Nota: puede servir las tortitas con nata agria y queso *Cheddar* rallado.



Tortitas de suero de leche con carne picada (arriba) y Tortitas de maíz y beicon

Crepes de espinacas

Preparación: 20 min + 10 min de reposo
Cocción: 25 min
Para 7 crepes

1/4 de taza de harina de fuerza
1/4 de taza de harina
1/4 de cucharadita de pimienta negra, machacada
una pizca de sal
una pizca de nuez moscada molida
125 g de espinacas escurridas y picadas
1/4 de taza de queso Parmesano, rallado
1 taza de leche
1 huevo, batido
1 taza de salsa de tomate espesa

Relleno
2 lonchas de beicon, picadas finas
125 g de espinacas, descongeladas, escurridas y picadas
sal y pimienta
3 huevos, batidos ligeramente
1/4 de taza de leche
1/4 de taza de queso Parmesano, rallado

1. Caliente el horno a 180° C. Tamice las harinas en un cuenco; añada la pimienta, la sal y la nuez moscada; haga un hoyo en el centro. Agregue las espinacas, el queso y la leche mezclada con el huevo; bata hasta que el líquido se haya incorporado y la masa no tenga grumos. Tape con film transparente y deje reposar 10 minutos.
2. Vierta 1/4 de taza de la mezcla en una sartén antiadherente engrasada; forme un círculo de unos 14 cm de diámetro. Cuájela a fuego lento durante 2 minutos para dorarla por abajo. Dé la vuelta y cuaje el otro lado.
3. Pase la crepe a una fuente, tápela con un paño y mantenga caliente. Cuaje las demás crepes, engrasando la sartén cuando sea necesario.
4. Relleno: saltee el beicon en una sartén antiadherente a fuego lento durante 5 minutos. Añada las espinacas, la sal y la pimienta; remueva. Vierta la leche mezclada con el huevo y el queso; remueva a fuego lento con una cuchara de madera hasta que la mezcla empiece a cuajarse; retire del fuego.
5. Reparta el relleno entre las crepes, enróllelas bien y póngalas en una fuente de horno. Rocíe con la salsa y hornee durante 10 minutos, hasta que estén calientes.

Blinis

Preparación: 25 min + 20 min de reposo
Cocción: 1 min por blini
Para 50 blinis



3/4 de taza de harina de fuerza
una pizca de bicarbonato sódico
una pizca de sal
1 cucharadita de cáscara de limón, rallada
1/3 de taza de leche
1/3 de taza de nata agria
1 huevo, batido ligeramente

Cobertura de queso
180 g de queso para untar, ablandado
1/2 taza de nata agria
1 cucharada de cebolla, rallada fina
1 cucharada de zumo de limón
1 1/2 cucharaditas de pimentón dulce
1/4 de cucharadita de sal
2 cucharadas de perejil fresco, picado fino

1. Tamice la harina, el bicarbonato y la sal; haga un hoyo en el centro. Añada la ralladura, la leche, la nata agria y el huevo; mezcle hasta que esté fina y sin grumos. Tape con plástico transparente y deje reposar 20 minutos.
2. En una sartén antiadherente engrasada, vierta varias cucharaditas rasas de la mezcla separadas unos 2 cm unas de otras; remuévalas para formar círculos de 3-4 cm.
3. Cuájelos a fuego lento 30 segundos hasta que se doren por abajo; dé la vuelta y cuaje el otro lado. Páselos a una fuente y tápelos con un paño. Cuaje los demás blinis, engrasando la sartén cuando haga falta.
4. Para la cobertura: bata el queso y la nata agria con la batidora de varillas hasta que la mezcla esté ligera y cremosa. Añada la cebolla y el zumo, mezcle y agregue el pimentón, la sal y el perejil; bata hasta que esté bien mezclado.
5. Unte la mezcla sobre los blinis, o ponga un montoncito con una cuchara o la manga pastelera. Ponga una lonchita de salmón ahumado y adorne con eneldo.

> CONSEJO
> Puede poner en los blinis huevo revuelto con *curry*, patés de salmón o langosta o mantequilla de hierbas.



Crepes de espinacas (arriba) y Blinis con salmón ahumado y eneldo

Crepes de champiñón crujientes

Preparación: 25 min + 20 min de reposo
Cocción: 35 min
Para 12 crepes



3/4 de taza de harina
una pizca de sal
3 huevos, batidos ligeramente
3/4 de taza de leche
1 cucharada de aceite de oliva refinado
2 cucharadas de cebollino fresco, picado
2 tazas de pan rallado

Relleno de champiñón
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada fina
400 g de champiñones en trocitos
1 cucharada de nata
1/4 de cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
2 cucharadas de queso Parmesano, rallado

1. Tamice la harina con la sal en un cuenco y haga un hoyo en el centro; añada de una vez la leche mezclada con los huevos. Bata hasta que se incorpore todo el líquido y la pasta no tenga grumos; agregue el aceite y el cebollino. Tape con plástico transparente y deje reposar 20 minutos. Ponga 1/3 de taza de pasta en una jarra y reserve. Vierta 2-3 cucharadas de la pasta restante en una sartén pequeña ligeramente engrasada; incline la sartén girándola para cubrir bien todo el fondo. Cuaje la crepe a fuego medio durante 1 minuto, hasta que se dore por abajo; dé la vuelta y cuaje el otro lado. Pásela a una fuente, tápela con un paño y mantenga caliente. Cuaje el resto de las crepes, engrasando la sartén cuando haga falta.
2. Para hacer el relleno: caliente el aceite en una sartén y sofría la cebolla a fuego medio hasta que esté blanda; añada los champiñones y sofría 2-3 minutos más. Agregue la nata, la sal, la pimienta y el queso; remueva y deje enfriar.
3. Trabaje las crepes de una en una en una fuente. Ponga 1 cucharada de la mezcla del champiñón en la mitad de cada crepe y extiéndala por igual, dejando 1 cm de borde sin rellenar. Pinte ligeramente los bordes con un poco de la pasta reservada; doble la media crepe sin relleno sobre la otra mitad. Repita el proceso hasta rellenar todas las crepes; píntelas por encima con un poco de la pasta y espolvoree con pan rallado. Pinte de nuevo con más pasta mezclada con el pan rallado.
4. Cubra el fondo de una sartén grande con aceite y caliéntelo. Fría las crepes rellenas por un lado hasta que estén doradas; déles la vuelta y fría por el otro lado. Sáquelas y escúrralas sobre papel absorbente.

Nota: se sirven solas, con salsa de tomate o alguna salsa italiana para pasta.

Tortitas de pimiento con aceitunas negras

Preparación: 15 min + 20 min de reposo
Cocción: 15 min
Para 16 tortitas



2 pimientos rojos medianos
1/2 taza de leche
1/2 taza de harina de fuerza
1/2 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta negra
3 huevos, batidos ligeramente
2 cucharadas de aceitunas negras, picadas
1 cucharada de albahaca, picada fina
aceite de oliva, para freír

1. Corte por la mitad los pimientos, quite las semillas y aplástelos un poco. Gratínelos con la piel hacia arriba durante 10 minutos, hasta que la piel se hinche y ennegrezca. Tápelos con un paño húmedo y deje enfriar; pélelos y córtelos.
2. Ponga el pimiento en la batidora con la leche y bata hasta que la mezcla quede fina.
3. Tamice la harina con la sal en un cuenco y añada la pimienta; haga un hoyo en el centro. Agregue los huevos y el puré de pimientos; remueva hasta que todo esté mezclado y no queden grumos. Eche las aceitunas y la albahaca; remueva, tape con plástico transparente y deje reposar 20 minutos.
4. Pinte el fondo de una sartén con aceite. Cuando el aceite esté caliente, vierta 1-2 cucharadas colmadas de la pasta y cuaje a fuego medio-fuerte, o hasta que se dore por abajo; dé la vuelta y cuaje por el otro lado. Repita el proceso con la masa restante. Sirva con queso de cabra y espolvoree con hierbas frescas.

> **Consejo**
> Sírvalas con una ensalada para el almuerzo. Para calentarlas, ponga unas sobre otras en un papel de aluminio engrasado; cierre el papel y métalas en el horno a 180° C durante 8-10 minutos, o hasta que estén calientes.



Crepes de champiñón crujientes (arriba) y Tortitas de pimiento y aceitunas negras

Tortitas de patata y calabaza

Preparación: 25 min
Cocción: 25 min
Para 10 tortitas



250 g de patatas, cocidas y machacadas
250 g de calabaza, cocida y machacada
30 g de mantequilla
1/4 de taza de cebolleta, picada fina
2 huevos, batidos ligeramente
1/4 de taza de harina común
2 cucharadas de harina de fuerza
1/4 de cucharadita de nuez moscada molida
una pizca de cayena
1/4 de cucharadita de sal
30 g de mantequilla, adicional

1. Bata en la batidora la patata, la calabaza y la mantequilla hasta que no queden grumos. Páselo a un cuenco y agregue la cebolleta y los huevos.
2. Tamice las harinas con las especias y la sal en un cuenco, añada la mezcla de calabaza y remueva hasta que se mezcle bien.
3. Caliente la mantequilla adicional en una sartén antiadherente; vierta · unas cucharadas de la mezcla y a los 2 minutos dé la vuelta y cuájelas otros 2-3 minutos. Escurra en papel absorbente.
4. Cuaje las demás tortitas y manténgalas calientes en el horno. Sírvalas solas o con yogur o mantequilla.

Tortillas mexicanas de maíz con aguacate

Preparación: 20 min + 20 min de reposo
Cocción: 20 min
Raciones: 4-6 tortillas



1/3 de taza de harina de maíz amarillo (polenta)
1/2 taza de harina común
1/4 de cucharadita de levadura en polvo
1/4 de cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
1 taza de suero de leche
2 huevos
30 g de mantequilla
aceite vegetal
2/3 de taza de nata agria, para servir

Relleno de aguacate
1 aguacate grande, maduro
8 cebolletas, picadas fino
2 tomates maduros, picados fino (sin semillas)
1 cucharadita de salsa de chile, o al gusto
2 cucharaditas de zumo de limón
1/4-1/2 cucharadita de sal
pimienta

1. Tamice en un cuenco las dos harinas, la levadura, la sal y el azúcar; haga un hoyo en el centro. Bata aparte el suero de leche, los huevos y la mantequilla hasta que se mezclen bien; vierta la mezcla sobre la harina y bata hasta que el líquido se incorpore y la masa no tenga grumos. Tape con plástico transparente y deje reposar 20 minutos.
2. Para hacer el relleno: pele el aguacate, quite el hueso y aplaste la carne en un cuenco usando un tenedor. Agregue la mitad de la cebolleta, el tomate, la salsa de chile, el zumo, la sal y la pimienta; remueva y deje enfriar 20 minutos.
3. Pinte con aceite una sartén; cuando esté caliente, vierta bastante masa para cubrir con una capa delgada el fondo de la sartén. Cuaje la tortilla hasta que la parte de abajo esté dorada; dé la vuelta y cuaje por el otro lado. Pásela a una fuente, tape con un paño y mantenga caliente. Repita el proceso con la masa restante, engrasando la sartén cuando haga falta. Reparta el aguacate en la mitad de cada tortilla y dóblelas. Sírvalas con la nata agria y espolvoree la cebolleta restante.

Tortillas mexicanas de maíz con aguacate (arriba) y Tortitas de patata y calabaza

Tortitas de avena

Preparación: 10 min + 10 min de reposo
Cocción: 2 min por tortita
Para 25 tortitas



2½ tazas de copos de avena
¾ de taza de harina
¼ de taza de azúcar
¾ de taza de leche
2 huevos, batidos ligeramente
90 g de mantequilla, derretida

1. Ponga en la batidora-mezcladora 2 tazas de copos de avena con la harina y el azúcar; bata durante 10 segundos. Añada la leche, los huevos y la mantequilla y bata 10 segundos más, hasta que los ingredientes estén bien mezclados y la mezcla sin grumos.
2. Pase la mezcla a un cuenco y añada los copos de avena restantes; remueva. Tape con plástico transparente y deje reposar 10 minutos.
3. Ponga 1 cucharada rasa de la pasta en una sartén antiadherente un poco engrasada; remueva para formar un círculo de unos 8 cm de diámetro. Cuájela a fuego lento 1 minuto o hasta que se dore por abajo. Dé la vuelta y cuaje por el otro lado. Pásela a una fuente, tape con un paño y mantenga caliente.
4. Repita el proceso con la masa restante, engrasando la sartén cuando sea necesario. Sírvalas con mantequilla y miel o jarabe de arce.

Tortitas integrales

Preparación: 15 min + 20 min de reposo
Cocción: 2 min por tortita
Para 12 tortitas



½ taza de harina de fuerza
½ taza de harina integral de fuerza
2 cucharaditas de mezcla de especias
½ cucharadita de canela azucarada
3 cucharaditas de azúcar
1 taza de leche
2 huevos, batidos ligeramente
2 peras, en rodajas finas

Nata especiada
⅓ de taza de nata agria
1 cucharada de miel
¼ de cucharadita de mezcla de especias

1. Tamice en un cuenco mediano las dos harinas con la mezcla de especias y el azúcar; haga un hoyo en el centro. Añada de una vez la leche mezclada con los huevos y bata con una cuchara de madera hasta que todo el líquido se haya incorporado y la masa no tenga grumos. Tape con plástico transparente y deje reposar 20 minutos.
2. Vierta juntas 2 cucharadas rasas de masa en una sartén antiadherente engrasada; remueva para formar un círculo de unos 12 cm de diámetro. Cuaje la tortita a fuego medio durante 1 minuto o hasta que esté dorada por abajo; dé la vuelta y cuaje por el otro lado. Pásela a una fuente, tape con un paño y mantenga caliente.
3. Repita el proceso con la masa restante, engrasando la sartén cuando sea necesario. Sírvalas con rodajas de pera y nata especiada, espolvoree con canela.
4. Para hacer la nata especiada: mezcle bien en un cuenco pequeño la nata agria con la miel y la mezcla de especias.





Tortitas de avena (izquierda) y Tortitas integrales

> CONSEJO
> En vez de las peras, puede emplear 2 plátanos medianos, cortados en rodajas diagonales. Las tortitas integrales se sirven también sólo con mantequilla o con yogur.

Tortitas de chocolate con frutas maceradas

Preparación: 20 min + 20 min de reposo
Cocción: 2 min por tortita
Para 8 tortitas



Frutas maceradas
1 naranja
8 fresas grandes, en cuartos
1/2 taza de arándanos
1 cucharada de azúcar
2 cucharaditas de licor blanco de crema de cacao

1 taza de harina de fuerza
1/4 de taza de azúcar
2 cucharadas de cacao en polvo
1 taza de leche
1 huevo, batido ligeramente
30 g de mantequilla, derretida
1/3 de taza de nata batida, para servir

1. Para hacer las frutas maceradas: ponga la naranja sobre la tabla; corte de cada extremo una rodaja de 2 cm. Pele la naranja quitando todo lo blanco; separe los gajos y quíteles la piel (hágalo sobre un cuenco para recoger el zumo). Añada al cuenco, con los gajos y el zumo, las fresas, los arándanos,



el azúcar y el licor; remueva para disolver el azúcar y reserve.
2. Tamice en un cuenco mediano la harina con el azúcar y el cacao; haga un hoyo en el centro. Añada de una vez la leche mezclada con los huevos y la mantequilla; bata hasta que todo el líquido se haya incorporado y la pasta no tenga grumos. Tape con plástico transparente y deje reposar 20 minutos.
3. Vierta de golpe 1/4 de taza de la pasta en una sartén antiadherente engrasada; remueva para formar un círculo de 12 cm de diámetro. Cuájela a fuego lento durante 1 minuto, hasta que el lado de abajo esté dorado; dé la vuelta y cuaje el otro lado. Pásela a una fuente, tape con un paño y mantenga caliente. Repita el proceso con la masa restante, engrasando la sartén cuando haga falta. Sirva las tortitas de chocolate con nata batida y frutas maceradas.

Crepes francesas

Preparación: 20 min + 10 min de reposo
Cocción: 1 min por crepe
Para 12 crepes

1/2 taza de harina
2 cucharaditas de azúcar
1 taza de leche
2 huevos, batidos
60 g de mantequilla
1 cucharadita de esencia de vainilla
cuñas de limón

Nata dulce al limón
50 g de mantequilla
1/3 de taza de azúcar
1/4 de taza de zumo de limón
2-3 cucharadas de nata espesa

1. Ponga la harina, el azúcar, la leche, los huevos, la mantequilla y la esencia de vainilla en la batidora. Bata durante 15 segundos hasta que los ingredientes estén mezclados y la pasta sin grumos. Pásela a un cuenco o a una jarra, tape con plástico transparente y deje reposar durante 10 minutos.
2. Vierta 2-3 cucharadas de pasta en una sartén antiadherente engrasada de 20 cm; incline la sartén para cubrir bien el fondo. Cuaje la crepe a fuego medio durante 30 segundos, hasta que se dore por abajo; dé la vuelta y cuaje por el otro lado. Pásela a una fuente y tape con un paño para que no se enfríe.
3. Cuaje las demás crepes, engrasando la sartén cuando haga falta. Para servir, doble cada crepe por la mitad y otra vez por la mitad formando un cuarto de círculo. Sírvalas con la nata dulce al limón y adorne con cuñas de limón.
4. Para hacer la nata al limón: ponga en un cazo la mantequilla con el azúcar y el zumo; remueva a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva y esté a punto de hervir. Añada la nata y remueva hasta que se caliente; retire del fuego.



Tortitas de chocolate con frutas maceradas (arriba) y Crepes francesas

Tortitas mini

Preparación: 15 min + 20 min de reposo
Cocción: 1-2 min por tortita
Para 24 tortitas



1¼ tazas de harina de fuerza
¼ de cucharadita de bicarbonato sódico
⅓ de taza de azúcar
⅔ de taza de leche
2 huevos, batidos ligeramente
20 g de mantequilla
⅔ de taza de nata espesa
⅔ de taza de mermelada de frambuesa

1. Tamice en un cuenco la harina con el bicarbonato y el azúcar; haga un hoyo en el centro. Vierta la leche mezclada y los huevos y bata hasta que el líquido se haya incorporado y la masa no tenga grumos. Tape con plástico transparente y deje reposar 20 minutos.
2. Engrase una sartén de fondo grueso con mantequilla derretida; vierta varias cucharadas de la pasta separadas unos 2 cm unas de otras. Cuájelas a fuego lento durante 1 minuto, hasta que la parte de abajo esté dorada; dé la vuelta y cuaje por el otro lado. Páselas a una fuente, tape con un paño y manténgalas calientes. Repita el proceso con la pasta restante, engrasando la sartén cuando haga falta. Sirva las tortitas con la mermelada y la nata.

Nota: es importante que use una sartén plana de fondo grueso para hacer estas tortitas, así la cocción es regular y se dorarán completamente; o mejor aún, emplee una sartén eléctrica. Puede servirlas con mantequilla y miel o caramelo líquido, o con la salsa que prefiera.También puede enfriarlas en la nevera y servirlas frías.

Crepes de avellanas con Mousse de chocolate

Preparación: 20 min + 1¼ h en la nevera
Cocción: 20 min
Para 8 crepes



250 g de chocolate negro, en trozos
½ taza de nata espesa
1 cucharada de azúcar morena suave
2 huevos, separada la clara de la yema
1 cucharada de licor Tia Maria
⅔ de taza de nata
½ taza de avellanas tostadas y picadas

Crepes de avellanas
⅓ de taza de harina común
⅓ de taza de harina de fuerza
1 cucharada de azúcar
½ taza de avellanas molidas (50 g)
1 taza de miel
2 huevos
30 g de mantequilla, derretida

1. Ponga el chocolate y la nata al baño María en un cuenco resistente al calor y remueva hasta que el chocolate se funda y la mezcla quede fina. Enfríe un poco y agregue el azúcar y las yemas un poco batidas; bata bien y añada el licor. Tape con plástico transparente y métalo en la nevera durante 15 minutos.
2. Ponga las claras en un cuenco pequeño y seco y bátalas con la batidora de varillas a punto de nieve fuerte. Con una cuchara de metal, incorpórelas a la mezcla de chocolate fría; enfríe en la nevera durante 1 hora.
3. Para hacer las crepes: tamice las harinas en un cuenco mediano; añada el azúcar y las avellanas y haga un hoyo en el centro. Vierta de una vez la leche mezclada con los huevos y bata hasta que la pasta esté fina y sin grumos. Tape con plástico transparente y deje reposar 10 minutos.
4. Vierta ¼ de taza de la pasta en una sartén antiadherente engrasada; remueva para formar un círculo de unos 15 cm de diámetro. Cuaje la crepe 1 minuto o hasta que se dore por abajo; dé la vuelta y cuaje por el otro lado. Pásela a una fuente, tape con un paño y mantenga caliente. Cuaje las demás crepes y engrase la sartén cuando haga falta.
5. Cubra la mitad de cada crepe con *mousse* de chocolate, poniéndola con una cuchara o con la manga pastelera; envuélvalas con la otra mitad. Sírvalas en una fuente con nata por encima y espolvoree con avellanas picadas.



Tortitas mini (arriba) y Crepes de avellanas con mousse *de chocolate*

CONSEJO
Si quiere tostar las avellanas, póngalas en la bandeja del horno y hornéelas a 180° C unos 10-15 minutos. Ponga las avellanas sobre un paño y frote para quitarles la piel.

Crepes con natillas de naranja

Preparación: 20-30 min + 20 min de reposo
Cocción: 20-30 min
Para 8 crepes



1/2 taza de harina
una pizca de sal
2 huevos, batidos ligeramente
1/2 taza de leche
1/2 cucharadita de ralladura de naranja
1/4 de taza de zumo de naranja
75 g de mantequilla
1 1/2 tazas de leche, adicionales
1 huevo, adicional
6 cucharaditas de polvo para natillas
2 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de ralladura de naranja, adicional
1 cucharada de licor de naranja (opcional)
45 g de mantequilla, adicional

1. Tamice la harina con la sal en un cuenco; haga un hoyo en el centro. Añada los huevos, la leche, la ralladura y el zumo; bata hasta que se incorpore el líquido y no haya grumos. Tape con plástico transparente y deje reposar 20 minutos. Ponga a fuego medio una sartén y derrita la mantequilla; vierta 2-3 cucharadas juntas de pasta e incline la sartén girándola para cubrir todo el fondo; cuájela hasta que se dore por abajo. Dé la vuelta y cuaje por el otro lado. Pásela a una fuente, tape con un paño y mantenga caliente. Repita el proceso con la masa restante, añadiendo mantequilla a la sartén cuando sea necesario.
2. Caliente la leche adicional en una cazuela de fondo grueso hasta que casi hierva; retire del fuego. Bata el otro huevo con los polvos para natillas, el azúcar y la ralladura adicional en un cuenco resistente al calor hasta obtener una pasta; vierta poco a poco la leche caliente mientras remueve. Ponga la mezcla en la cazuela y remueva a fuego medio hasta que hierva y se espese. Retire del fuego, eche el licor y remueva. Tape la superficie con plástico transparente y enfríe.
3. Engrase una fuente de horno. Ponga en cada crepe 2 cucharadas de natillas; doble hacia adentro los extremos y enróllelas; póngalas en la fuente. Derrita la mantequilla adicional y pinte las crepes.
4. Caliente el horno a 180° C; hornee las crepes durante 15 minutos.

Nota: sírvalas con gajos de naranja y espolvoreadas con azúcar glas.

Crepes de plátano con limón

Preparación: 10 min + 10 min de reposo
Cocción: 3 min por crepe
Para 10 crepes



2 plátanos grandes, machacados (1 taza)
1 cucharada de zumo de limón
1/4 de taza de copos de avena
una pizca de sal
1/2 taza de harina de fuerza
2 cucharadas de azúcar
1 huevo, batido
1/3 de taza de leche
45 g de mantequilla, derretida
2 limones
1-2 plátanos, adicionales
2 cucharadas de canela azucarada

1. Mezcle bien en un cuenco el plátano con el zumo de limón.
2. Pase los copos de avena por la batidora hasta que queden molidos gruesos. Pase la avena a un cuenco mediano y añada la sal, la harina y el azúcar; haga un hoyo en el centro. Vierta de una vez la leche mezclada con los huevos y la mantequilla derretida; bata hasta que se incorpore el líquido y no queden grumos. Añada el plátano y mezcle bien. Tape con plástico transparente y deje reposar la mezcla durante 10 minutos.
3. Vierta 2 cucharadas de pasta en una sartén antiadherente un poco engrasada. Cuaje a fuego medio durante 1 minuto hasta que esté dorada por abajo. Dé la vuelta y cuaje por el otro lado.
4. Rocíe las crepes con zumo de limón y sírvalas con rodajas de plátano por encima y canela azucarada espolvoreada.



Crepes de plátano con limón (arriba) y Crepes con natillas de naranja

Crepes con queso y cerezas

Preparación: 30 min + 20 min de reposo
Cocción: 30 min
Para 8 crepes



1/2 taza de harina
una pizca de sal
1 cucharada de azúcar
4 huevos, batidos ligeramente
1/2 taza de leche
30 g de mantequilla, derretida
1 tarro de 450 g de cerezas rojas o negras deshuesadas en almíbar, escurridas y reservado el almíbar

Relleno de queso
375 g de queso crema
1/4 de taza de azúcar
1/2 cucharadita de esencia de vainilla
1 cucharadita de cáscara de limón, rallada
3 cucharaditas de zumo de limón

Salsa de cerezas
3/4 de taza del almíbar de las cerezas
2 cucharaditas de harina de maíz
1 cucharadita de ron o de brandy

1. Tamice la harina con la sal en un cuenco; haga un hoyo en el centro. Vierta la leche mezclada con los huevos y bata hasta que se incorpore el líquido y no haya grumos. Tape con plástico transparente y deje reposar 20 minutos.
2. Vierta 2-3 cucharadas de pasta en una sartén antiadherente engrasada; remuévala para cubrir el fondo. Cuaje a fuego medio durante 1-2 minutos, hasta que la parte de abajo esté dorada. Pásela a una fuente, tape con un paño y mantenga caliente. Cuaje las demás crepes, engrasando la sartén cuando sea necesario.
3. Para hacer el relleno de queso: bata en un cuenco el queso hasta que esté bien suave. Añada el azúcar, la esencia de vainilla, la ralladura y el zumo de limón; bata hasta que la mezcla esté fina.
4. Ponga 2 cucharadas del relleno de queso y 4 cerezas en el centro de cada crepe, doble los lados hacia adentro y enrolle bien para cerrarlas. Sirva 2 crepes en cada plato con un poco de salsa de cereza por encima.
Para hacer la salsa de cereza: mezcle bien en un cazo 1/4 de taza del almíbar reservado con la harina de maíz. Añada el ron o brandy y el almíbar restante; remueva a fuego medio hasta que la mezcla hierva y se espese. Espolvoree las crepes con azúcar glas y sírvalas con helado o nata espesa.



1. Bata la pasta con las varillas hasta que no tenga grumos y quede fina.



2. Vierta 2-3 cucharadas de pasta en una sartén antiadherente e inclínela para cubrir el fondo.



Crepes con queso y cerezas



3. Cuando el queso esté batido, añada el azúcar, la esencia, la ralladura y el zumo. Bata de nuevo.



4. Después de poner el relleno y las cerezas en la crepe, doble los lados y enróllela.

Torta de crepes con chocolate y nueces

Preparación: 25 min + 20 min de reposo
Cocción: 25 min
Para 6-8 crepes



3/4 de taza de harina
una pizca de sal
2 huevos
1 yema de huevo
3/4 de taza de leche
30 g de mantequilla, derretida
helado de vainilla

Relleno
125 g de nueces
30 g de mantequilla sin sal
1/3 de taza de azúcar
1 cucharadita de cáscara de naranja, rallada
1 cucharada de zumo de naranja
50 g de chocolate negro, rallado

1. Tamice la harina con la sal en un cuenco; haga un hoyo en el centro. Bata los huevos enteros con la yema y la leche y vierta de una vez esta mezcla sobre la harina. Bata hasta que se incorpore el líquido y no queden grumos; añada la mantequilla sin dejar de remover. Tape con plástico transparente y deje reposar 20 minutos.
2. Caliente una sartén antiadherente engrasada y vierta 2-3 cucharadas colmadas de pasta; remueva para cubrir bien el fondo. Cuaje la crepe durante 1-2 minutos hasta que esté dorada por abajo; dé la vuelta y cuaje por el otro lado. Pásela a una fuente, tape con un paño y mantenga caliente. Repita el proceso con la pasta restante, engrasando la sartén cuando haga falta. Ponga las crepes una sobre otra.
3. Para hacer el relleno: muela las nueces en una picadora y añada la mantequilla, el azúcar, la ralladura y el zumo; bata hasta que se mezcle bien. Páselo a un cuenco y mezcle con el chocolate rallado. Caliente el horno a 180° C.
4. Ponga una crepe en el fondo de una fuente para tartas untada con mantequilla; extienda una cucharada colmada de relleno sobre la crepe. Ponga una segunda crepe encima y apriete hacia abajo con fuerza. Repita el proceso hasta acabar con una crepe. Presione suavemente.
5. Cubra holgadamente la torta con papel de aluminio y métala en el horno 5 minutos; quite el papel y hornéela 5 minutos más. Sáquela del horno, deje que se asiente un par de minutos y córtela en porciones. Sírvalas con helado o con cerezas y nata batida.

Tortitas de manzana al caramelo

Preparación: 15 min
Cocción: 20 min
Para 4 tortitas



1 manzana Granny Smith, pelada, sin corazón y en trocitos
1/3 de taza de agua
2 cucharadas de azúcar morena suave
1 cucharada de zumo de limón
1/2 cucharadita de cáscara de limón, rallada
1/4 de cucharadita de canela molida
1/4 de taza de harina de fuerza
2 huevos, batidos ligeramente
1/4 de taza de leche
30 g de mantequilla
2 cucharaditas de azúcar morena suave, adicionales

1. Corte la manzana en trocitos y póngalos a cocer con el agua en una cazuela a fuego medio unos 8 minutos, hasta que se ablanden y apenas quede agua. Añada el azúcar, el zumo y la ralladura; cueza 10 minutos más hasta que la mezcla tenga color de caramelo; remueva de vez en cuando. Retire del fuego y deje enfriar un poco.
2. Tamice la canela con la harina en un cuenco y haga un hoyo en el centro. Bata los huevos con la leche, añádalos a la harina y bata hasta que el líquido se haya incorporado y no queden grumos. Agregue la mezcla de manzana enfriada y mezcle dando vueltas.
3. Precaliente el *grill*. Ponga la mantequilla en una sartén; cuando esté muy caliente, añada la mezcla de manzana, removiendo para cubrir bien el fondo. Cuaje a fuego medio unos 3-5 minutos, hasta que esté medio hecha, y gratínela. Cuando esté cuajada, espolvoree con el azúcar morena adicional y gratínela de nuevo hasta que el azúcar se derrita. Córtela en cuartos y sírvala con nata batida y gajos de mandarina.



Crepes de manzana al caramelo (arriba) y Torta de crepes con chocolate y cerezas

Rebozados

Con la misma pasta sencilla se puede rebozar berenjenas o vieiras o bien mezclarla con otros alimentos como patata y cebolla. Tanto fritos en abundante aceite como con poco, los rebozados son deliciosos. Y para postre, los rebozados dulces de manzana o plátano.



Tempura de vieiras y salsa de jengibre

Preparación: 20 min
Cocción: 3 min por tanda
Raciones: 4



Pasta para rebozar
2 yemas de huevo
3/4 de taza de agua helada
3/4 de taza de harina, tamizada

Salsa de jengibre
1/2 taza de agua
1/4 de taza de vinagre blanco
1/4 de taza de azúcar morena suave
1 cucharadita de salsa de chile dulce
1 cucharada de jengibre fresco, rallado
1 diente de ajo, majado

500 g de vieiras
harina adicional
aceite para freír

1. Para hacer la pasta: ponga las yemas en un cuenco, añada el agua y mezcle; eche la harina y remueva de nuevo ligeramente hasta que obtenga una pasta grumosa.
2. Para hacer la salsa: mezcle el agua, el vinagre, el azúcar, la salsa, el jengibre y el ajo.
3. Lave y seque las vieiras. Ponga la harina adicional en una hoja de papel vegetal y enharine las vieiras. Eche aceite en una sartén hasta cubrir la mitad y caliéntelo moderadamente. Reboce las vieiras en la pasta y con unas pinzas o la espumadera sumerja en el aceite caliente 3-4 cada vez; fríalas hasta que la pasta se hinche y estén crujientes. Saque y escurra sobre papel absorbente. Sirva con la salsa de jengibre.

Nota: las vieiras se comen nada más freírlas.

Tempura de vieiras y salsa de jengibre

Bolitas de arroz a la italiana (arriba) y Tortas de zanahoria y calabacín rallados

Tortas de zanahoria y calabacín rallados

Preparación: 20 min
Cocción: 3-4 min por tanda
Para 20 tortas



2 calabacines medianos, rallados
1 zanahoria mediana, rallada
1 diente de ajo, majado
1/2 taza de Jarlsburg *o* Cheddar, *rallados*
2 cucharadas de perejil fresco, picado fino
1/4 de cucharadita de sal
pimienta negra molida
1/3 de taza de harina
aceite de oliva, para freír
1/4 de taza de Parmesano, rallado muy fino

1. Exprima con las manos el calabacín para eliminar el exceso de humedad.
2. Póngalo en un cuenco con la zanahoria, el ajo, el queso, el perejil, la sal y la pimienta. Tamice la harina sobre el cuenco y mezcle.
3. Caliente el aceite en una sartén. Ponga en una mano una cucharada de la mezcla y aplástela con la otra mano para darle forma de torta; haga así las demás. En el aceite muy caliente, sumerja 4-5 tortas y fríalas durante 1-2 minutos hasta que se doren por abajo; dé la vuelta y fría el otro lado. Sáquelas y escúrralas sobre papel absorbente; fría las demás. Espolvoree con el queso y sirva.

Bolitas de arroz a la italiana

Preparación: 35 min + enfriado
Cocción: 25 min
Para 10 albóndigas



2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, picada fina
1/2 taza de arroz de grano corto
1 1/4 tazas de caldo de pollo caliente (o una pastilla y agua)
1 diente de ajo, majado
1 cucharada de tomate concentrado
1 cucharadita de orégano seco
1/3 de taza de queso Parmesano rallado
30 g de mantequilla
2 huevos, batidos
10 dados de 1 cm de queso Cheddar
pan rallado
aceite para freír
1 1/2 tazas de salsa italiana de tomate envasada

1. Caliente el aceite en una sartén y sofría la cebolla 5 minutos hasta que se ablande. Añada el arroz y rehóguelo 3 minutos hasta que cambie de color.
2. Vierta la mitad del caldo caliente con el ajo, el tomate concentrado y el orégano; remueva, lleve a ebullición y deje que cueza. Cuando apenas quede caldo, añada el restante. Baje el fuego y deje cocer 10-15 minutos, hasta que el líquido se haya consumido. Retire del fuego, añada el Parmesano y la mantequilla y remueva. Tape y deje enfriar.
3. Cuando esté frío, agregue el huevo batido y remueva bien. Ponga 2 cucharadas de la mezcla en la palma de la mano, añada un dado de queso en el centro y envuélvalo bien con la mezcla de arroz dándole forma redonda. Forme las demás bolitas. Ponga el pan rallado en una hoja de papel vegetal y ruede las bolas sobre el pan; métalas en la nevera hasta que estén firmes.
4. Eche aceite en una sartén mediana y honda hasta cubrir 3 cm de las paredes; caliéntelo. Fría las bolitas durante 4 minutos o hasta que estén doradas. Sáquelas y escúrralas sobre papel absorbente. Sírvalas con salsa de tomate caliente.

Fritos de patata estilo Suecia

Preparación: 15 min
Cocción: 4-5 min por tanda
Para 10 fritos



500 g de patatas viejas, peladas
1 cebolla, pelada
2 cucharadas de harina
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra
1 huevo, batido ligeramente
aceite de oliva, para freír

1. Ralle las patatas y la cebolla en un cuenco. Coja puñados de la mezcla en la palma de la mano y apriete para quitar el exceso de humedad. Tire el líquido y ponga otra vez la patata y la cebolla en el cuenco; mézclelas bien. Agregue la harina, la sal, la pimienta y el huevo; mezcle de nuevo.
2. Caliente el aceite en una sartén grande. Ponga a la vez 2 cucharadas colmadas de la mezcla en la sartén y aplástelas con cuidado con el dorso de un tenedor. Fríalas hasta que la parte de abajo esté marrón y crujiente. Dé la vuelta y fría por el otro lado. Escurra sobre papel absorbente.

Champiñones rellenos rebozados

Preparación: 20 min
Cocción: 15 min
Para 12 champiñones



12 champiñones
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 cebolla, picada fina
1 diente de ajo, majado
1/4 de cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de tomillo fresco, picado fino
2 huevos, batidos
harina
pan rallado
aceite abundante para freír

Salsa
1/3 de taza de mayonesa
1 cucharada de nata agria
2 cucharaditas de zumo de limón

1. Quite los tallos a los champiñones y píquelos finos. Caliente el aceite en una sartén pequeña y sofría la cebolla a fuego medio hasta que esté blanda. Añada el ajo y los tallos de los champiñones y sofría otros 5 minutos o hasta que los tallos estén blandos y el líquido se haya consumido. Saque el sofrito de la sartén y condiméntelo con la sal, la pimienta y el tomillo. Enfríe ligeramente, añada una cucharada del huevo batido y remueva; ponga un poco de la mezcla en cada champiñón, apretándola bien.
2. Ponga la harina en una hoja de papel vegetal, el huevo batido en un cuenco poco hondo y el pan rallado en otra hoja de papel vegetal. Enharine bien los champiñones, páselos por el huevo y luego por el pan rallado, apretando bien para que no se caiga.
3. Ponga a calentar bastante aceite en una sartén hasta que cubra 3 cm las paredes. Fría los champiñones en tandas durante 3 minutos, o hasta que estén dorados y crujientes. Sáquelos y escúrralos sobre papel absorbente.
4. Para hacer la salsa: mezcle la mayonesa con la nata agria y el zumo de limón. Ponga un poco sobre cada champiñón.

> CONSEJO
> Los champiñones se pueden preparar hasta con 6 horas de antelación y guardarlos, tapados, en la nevera. Estos rebozados se pueden servir para acompañar carne o pescado a la barbacoa.

Champiñones rellenos (arriba) y Fritos de patata estilo Suecia

Sesos rebozados

Preparación: 20 min + 20 min en remojo
Cocción: 20 min
Raciones: 4



4 sesos, cortados por la mitad
2 tazas de agua
1 hoja de laurel
1/2 cebolla, en rodajas
4 granos de pimienta
2 cucharadas de perejil fresco, picado fino
1 cucharadita de tomillo fresco, picado fino
1 taza de pan rallado
1/4 de taza de harina
una pizca de sal
1 huevo, batido
1 cucharadita de aceite
aceite abundante para freír

1. Ponga los sesos en remojo con una taza de agua durante 20 minutos. Escúrralos y tire el agua; quíteles la telilla que los cubre. Ponga al fuego una cazuela con el agua restante, los sesos, el laurel, la cebolla y los granos de pimienta; cueza a fuego lento durante 15 minutos. Deje enfriar.
2. Mezcle las hierbas con el pan rallado en una hoja de papel vegetal; mezcle la harina con la sal en un plato, y el huevo con la cucharadita de aceite en un cuenco.
3. Enharine los sesos de uno en uno, páselos por el huevo y luego por el pan rallado. Llene de aceite una sartén hasta la mitad; cuando esté moderadamente caliente, sumerja los sesos y fríalos 3 minutos, hasta que estén crujientes y dorados por fuera. Escurra sobre papel absorbente.

Nota: los sesos rebozados se pueden servir con una ensalada de verduras frescas crujientes y cuñas de limón o un poco de mostaza.

Pastelitos de verduras y almendras

Preparación: 20 min
Cocción: 6 min por tanda
Para 8 pastelitos



60 g de almendras molidas
3/4 de taza de calabacín rallado
3/4 de taza de zanahoria rallada
1 taza de calabaza rallada
2 huevos
1 cucharada de perejil fresco, picado fino
1 cucharadita de tomillo fresco, picado fino
1/2 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta negra
harina
aceite para freír

1. Ponga las almendras molidas en un cuenco. Apriete con las manos en varios puñados el calabacín rallado para que suelte su agua; póngalo en el cuenco con las almendras. Añada la zanahoria y la calabaza ralladas y remueva para que se mezcle todo.
2. Ponga en otro cuenco los huevos, el perejil, el tomillo, la sal y la pimienta; bata hasta que estén bien mezclados y viértalos en el cuenco de las verduras; remueva hasta que la mezcla quede bien trabada. Forme en la palma de la mano 8 bolas con la mezcla. Ponga la harina en una hoja de papel vegetal; enharine las bolas hasta que queden bien cubiertas.
3. Ponga bastante aceite en una sartén para que la cubra 1 cm; caliéntelo moderadamente. Eche las bolas, aplástelas un poco con un tenedor y fríalas 3 minutos; dé la vuelta y fríalas otros 3-4 minutos por el otro lado. No fría los pastelitos a fuego muy fuerte para que se puedan cocer bien las verduras. Sáquelos y escúrralos sobre papel absorbente. Sírvalos calientes con una ensalada mixta.

Pastelitos de verduras con almendras (arriba) y Sesos rebozados

Berenjenas rebozadas

Preparación: 40 min + 20 min de reposo
Cocción: 15-20 min
Raciones: 4-6



Salsa de yogur
200 g de yogur natural
2 cucharadas de cebolla rallada fina
1/2 cucharadita de hojas de hierbabuena seca
1/2 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de cilantro molido
una pizca de comino molido

1 berenjena grande, larga
1 cucharada de sal
2 cucharadas de harina besan *(ver nota)*
1/4 de cucharadita de pimienta negra
1/4 de taza de harina de fuerza
1/2 taza de harina besan, *adicional*
2 huevos, batidos ligeramente
1/2 taza de cerveza fría
2 cucharaditas de zumo de limón
2/3 de taza de aceite de oliva

1. Para hacer la salsa: bata los ingredientes en un cuenco hasta mezclarlos bien. Tape el cuenco con plástico transparente y métalo en la nevera.
2. Corte la berenjena en 20 rodajas de 5 mm de grosor. Espolvoréelas con sal por ambas caras y deje que suden en un colador unos 20 minutos. Aclárelas bajo el grifo, escúrralas y séquelas con papel absorbente.
3. Mezcle la harina *besan* con la pimienta en una hoja de papel vegetal y enharine las berenjenas; sacuda la harina sobrante.
4. Tamice las harinas restantes en un cuenco; haga un hoyo en el centro. Añada de una vez los huevos, la cerveza y el zumo de limón; bata hasta que el líquido se haya incorporado y no queden grumos.
5. Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso. Con un tenedor, pase unas cuantas rodajas de berenjena por la pasta y escurra el exceso. Fríalas a fuego medio 2 minutos, hasta que estén doradas y crujientes por abajo. Dé la vuelta y fríalas por el otro lado. Páselas a una fuente grande y mantenga calientes. Reboce el resto de las rodajas y sírvalas con salsa de yogur fría.

Nota: La harina *besan,* de color amarillo, se hace con lentejas molidas y se encuentra en herbolarios y tiendas de productos dietéticos. Si lo prefiere, puede cortar la berenjena en bastones gruesos en vez de en rodajas.

Tortitas de maíz rebozadas

Preparación: 15 min
Cocción: 3 min por tanda
Para 20 tortitas



1 1/4 tazas de harina
1 1/2 cucharaditas de levadura
1/2 cucharadita de cilantro molido
1/4 de cucharadita de comino molido
1 lata de 130 g de granos de maíz, escurridos
1 lata de 130 g de maíz cremoso
1/2 taza de leche
2 huevos, batidos ligeramente
2 cucharadas de cebollino fresco, picado
sal y pimienta
1/2 taza de aceite de oliva

Salsa para mojar
1 cucharada de vinagre oscuro
3 cucharaditas de azúcar morena suave
1 cucharadita de sambal oelek *o de salsa de chile*
1 cucharada de cebollino fresco, picado
1/2 cucharadita de salsa de soja

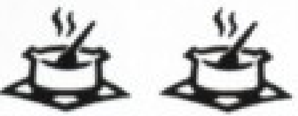
1. Tamice en un cuenco la harina, la levadura, el cilantro y el comino; haga un hoyo en el centro. Añada las dos clases de maíz, la leche, los huevos, el cebollino, la sal y la pimienta; remueva hasta que los ingredientes estén bien mezclados y no haya grumos.
2. Caliente el aceite en una sartén antiadherente. Eche varias cucharadas bien colmadas de la mezcla, separadas entre sí unos 2 cm, y aplástelas un poco. Fría las tortitas a fuego medio durante 2 minutos hasta que se doren por abajo; dé la vuelta y fría por el otro lado. Saque de la sartén y escurra sobre papel absorbente. Fría el resto de las tortitas. Sírvalas con la salsa aparte.
3. Para hacer la salsa: caliente en un cazo al fuego el vinagre, el azúcar, el *sambal oelek*, el cebollino y la soja durante 1-2 minutos, hasta que el azúcar se disuelva.



Berenjenas rebozadas (arriba) y Tortitas rebozadas de maíz

Dados de queso rebozados

Preparación: 15 min + 25 min de reposo
Cocción: 10 min
Raciones: 4-6

1 trozo de 175 g de queso fetta
125 g de Mozzarella
1/3 de taza de harina
1/4 de cucharadita de pimienta negra
1 huevo, poco batido
1/2 taza de pan rallado
aceite abundante para freír

1. Corte los quesos en dados de 2 cm. Mezcle la harina con la pimienta en una hoja de papel vegetal. Enharine ligeramente el queso.
2. Pase por el huevo los dados de queso en tandas; empánelos y sacuda el pan sobrante. Reboce el resto de los dados. Disponga el queso rebozado en una bandeja forrada con papel de aluminio, tápela y métala en la nevera 25 minutos.
3. Ponga en una sartén mediana y honda bastante aceite para cubrirla 3 cm; cuando esté no muy caliente, fría los dados a fuego medio en tandas durante 2-3 minutos, hasta que estén dorados y crujientes.
4. Vaya sacándolos de la sartén y deje que escurran sobre papel absorbente. Termine de freír los dados y sírvalos.

> **CONSEJO**
> Sirva los dados de queso rebozados como aperitivo o entremés con salsa de chile dulce, de ciruela o de arándano, o con gelatina de menta templada.

Pastas de marisco

Preparación: 10 min
Cocción: 8 min
Para 20 pastas



2 cebolletas, picadas finas
1 lata de 200 g de carne de cangrejo, escurrida
1 bote de 200 g de gambas peladas, escurridas
2 cucharaditas de zumo de limón
una pizca de sal
1 huevo, batido
2/3 de taza de harina de fuerza, tamizada
1/3 de taza de cerveza fría
2/3 de taza de aceite
1/2 taza de salsa de chile dulce

1. Ponga en un cuenco la cebolleta, la carne de cangrejo, las gambas, el zumo de limón, la sal y el huevo batido; mézclelo dando vueltas con una cuchara de madera.
2. Añada la harina y la cerveza y bata hasta que todos los ingredientes estén mezclados y la mezcla quede fina.
3. Caliente el aceite en una sartén grande de fondo grueso. Ponga varias cucharadas bien llenas de la mezcla separadas entre sí unos 2 cm y aplástelas ligeramente.
4. Fríalas a fuego medio durante 2 minutos, hasta que la parte de abajo se dore; déles la vuelta y fría por el otro lado. Sáquelas a una fuente y consérvelas calientes. Fría el resto de la mezcla. Sirva con salsa de chile dulce.

Buñuelos de queso y perejil

Preparación: 20 min
Cocción: 20 min
Para 45 buñuelos

60 g de mantequilla, en trocitos
1/2 taza de agua
2/3 de taza de harina
una pizca de sal
una pizca de cayena
3 huevos, batidos ligeramente
3/4 de taza de Parmesano rallado grueso
1/2 cucharadita de pimienta negra, machacada
1/4 de taza de perejil fresco, picado grueso
aceite abundante para freír

1. Ponga la mantequilla y el agua en una cazuela a fuego lento y remueva hasta que la mantequilla se funda. Deje que rompa a hervir.
2. Retire del fuego y añada la harina mezclada con la sal y la cayena. Remueva bien con una cuchara de madera hasta que no queden grumos. Ponga al fuego otra vez y deje que cueza 2 minutos, hasta que la mezcla se espese y se desprenda fácilmente del fondo y las paredes de la sartén. Retire del fuego y pase la mezcla a la batidora.
3. Póngala en funcionamiento, añada los huevos batidos y bata 1 minuto hasta que la mezcla quede fina y brillante. Añada el queso, la pimienta y el perejil; bata 10 segundos, hasta que todo esté bien mezclado. Pase la mezcla a un cuenco pequeño.
4. Ponga bastante aceite en una sartén de fondo grueso mediana y honda hasta que la cubra 3 cm; cuando esté moderadamente caliente, eche con cuidado varias cucharadas llenas de la mezcla (no más de 6 a la vez, a fuego medio).
5. Fría los buñuelos durante 5 minutos, dándoles la vuelta a menudo hasta que estén tostados. Sáquelos con la espumadera, escurra sobre papel absorbente y sirva.



En el sentido del reloj: Pastas de marisco, Dados de queso, Buñuelos de queso y perejil

Bolitas holandesas de carne

Preparación: 40 min + enfriado
Cocción: 20 min + 3 min por tanda
Para 24 bolitas

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada fina
1 diente de ajo, picado
45 g de mantequilla
1 cucharada de curry *en polvo*
2 cucharadas de harina
3/4 de taza de leche
1 cucharada de chutney *de mango o de tomate*
1/4 de cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta negra
2 tazas bien prietas de carne troceada de cordero, ternera o pollo, rehogada y fría
harina
2 huevos
pan rallado
aceite abundante para freír
más chutney *de mango o tomate, para servir*

1. Caliente el aceite y sofría la cebolla hasta que esté dorada y blanda; añada el ajo y sofríalo 30 segundos. Eche la mantequilla y deje que se derrita; agregue el *curry* y sofría hasta que desprenda olor; ponga la harina y sofríala 2 minutos. Retire del fuego y vierta poco a poco la leche, sin dejar de remover hasta que no queden grumos. Ponga la cazuela a fuego medio y remueva hasta que la mezcla hierva y se espese. Añada el *chutney*, la sal y la pimienta. Retire del fuego y agregue la carne, cubriéndola bien con la salsa. Deje enfriar; tape con plástico transparente y métala en la nevera para que se enfríe bien, al menos 1 hora.

2. Humedézcase las manos y forme las bolitas con cucharadas colmadas de la mezcla.

3. Ponga la harina en un plato; bata los huevos en un cuenco, y ponga el pan rallado sobre papel vegetal. Enharine bien las bolitas y sacuda la harina sobrante; páselas luego por el huevo y por el pan rallado. Tápelas y métalas en la nevera 1 hora, o mejor toda la noche.

4. Llene de aceite una sartén grande hasta la mitad; cuando el aceite esté bien caliente, eche las bolitas en tandas para que el aceite las cubra. Fríalas hasta que estén doradas y crujientes, sáquelas con la espumadera y escúrralas sobre papel absorbente. Sirva con el *chutney*.

Nota: puede usar carne asada que le haya sobrado. Píquela o córtela fina con un cuchillo afilado.



1. Añada la carne a la cazuela y remueva bien para mezclarla con la salsa.



2. Ponga en la mano cucharadas colmadas de la mezcla y forme las bolitas.



Bolitas holandesas de carne



3. Enharine las bolitas, páselas por el huevo y rebózcelas bien en el pan rallado.



4. Con una espumadera, sáquelas del aceite y escúrralas sobre papel absorbente.

Queso frito a la rusa

Preparación: 20 min + enfriado
Cocción: 4 min por tanda
Para 14 fritos



500 g de queso fresco para untar o de Ricotta
2 yemas de huevo
una pizca de sal
2 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de cáscara de limón rallada
harina
45 g de mantequilla
2 cucharadas de aceite
2 limones
2 cucharadas de azúcar glas
1/2 taza de nata agria o de yogur natural

1. Machaque con un tenedor el queso para untar o el *Ricotta*. Añada las yemas, la sal, el azúcar y la ralladura; mezcle bien. Deje en la nevera varias horas o 1 día.
2. Ponga la harina en un plato. Eche por separado varias cucharadas colmadas de la mezcla de queso y déles la vuelta para enharinarlas bien; sacuda la harina sobrante. Déles forma redonda y aplástelas un poco.
3. Caliente la mitad de la mantequilla con la mitad del aceite en una sartén mediana. Eche varias bolas separadas unos 2 cm unas de otras y fríalas a fuego medio durante 2-3 minutos o hasta que estén doradas por abajo. Déles la vuelta y fría por el otro lado; escurra sobre papel absorbente. Fría las demás, calentando la mantequilla y el aceite restantes cuando lo necesite. Exprima los limones por encima y espolvoree con el azúcar glas. Sirva con la nata agria o el yogur.

Plátano rebozado (arriba) y Queso frito a la rusa

Plátano rebozado

Preparación: 10 min
Cocción: 3 min
Raciones: 4



3 plátanos grandes, firmes y maduros
2 cucharadas de harina
1 huevo, batido ligeramente
1/2 taza de pan rallado
2 cucharadas de almendras molidas
1/2 cucharadita de canela molida
60 g de mantequilla
1 cucharada de aceite
2/3 de taza de nata
azúcar glas

1. Forre una bandeja con papel vegetal. Corte los plátanos por la mitad a lo largo y corte cada mitad también a lo largo. Páselos ligeramente por harina, sacudiendo la sobrante; sumerja en el huevo varios trozos a la vez y páselos por el pan rallado mezclado con las almendras y la canela; sacuda la mezcla sobrante. Dispóngalos en la bandeja.
2. Caliente la mantequilla y el aceite en una sartén grande de fondo grueso. Añada una tanda de plátanos y fríalos a fuego medio durante 2 minutos o hasta que estén dorados por abajo. Déles la vuelta y fría por el otro lado durante 1 minuto. Sáquelos de la sartén y escúrralos sobre papel absorbente.
3. Espolvoree ligeramente con azúcar glas y sirva calientes. Si le apetece, acompañe con helado.

Nota: es mejor preparar los plátanos justo antes de servirlos para que no se oscurezcan. Sirva el plátano rebozado con su salsa dulce preferida.



Dulces fritos de arroz y pasas

Preparación: 20 min
Cocción: 3 min por tanda
Para 12 dulces



1/3 de taza de pasas de Corinto
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharadita de cáscara de limón rallada
2 huevos, separada la yema de la clara
1 yema de huevo
una pizca de sal
1/3 de taza de harina
1 cucharada de azúcar
2/3 de taza de arroz de grano largo cocido
30 g de mantequilla
2 cucharadas de azúcar
1/4 de cucharadita de canela molida

1. Mezcle en un cuenco las pasas con la ralladura y el zumo de limón.
2. Ponga las 3 yemas en un cuenco grande; añada la sal, la harina y el azúcar y bata hasta que todo esté bien mezclado. Agregue el arroz y las pasas con el zumo; remueva.
3. En un cuenco seco y pequeño, bata las claras a punto de nieve fuerte. Incorpore un tercio en la mezcla del arroz y añada despacio la clara restante.
4. Caliente la mantequilla en una sartén. Eche varias cucharadas de la mezcla, inclinando la sartén para que se formen pequeños círculos. Fría los dulces a fuego suave unos 2 minutos, dé la vuelta y fríalos por el otro lado 1-2 minutos, hasta que estén dorados y hechos por dentro.
5. Sírvalos solos o espolvoreados con el azúcar mezclada con la canela.

Bolas de helado fritas

Preparación: 40 min + congelación
Cocción: 12 min
Para 12 bolas




1 litro de helado de vainilla en tarrina
450 g de bizcocho de licor
2 huevos, batidos ligeramente
1/2 taza de pan rallado
1/4 de taza de coco rallado
1/4 de cucharadita de mezcla de especias
aceite para freír
fresas, para servir

Salsa de caramelo
60 g de mantequilla
1/2 taza de azúcar morena
2 cucharaditas de harina de maíz
1/3 de taza de nata agria
1 cucharadita de zumo de limón

1. Sumerja una cuchara pequeña para helado en agua caliente y escúrrala. Coja con la cuchara un poco de helado y forme una bola; póngala en una bandeja forrada con papel de aluminio. Forme 12 bolas remojando la cuchara cada vez. Meta la bandeja en el congelador 1 hora, hasta que estén firmes.
2. Quite el borde tostado al bizcocho y córtelo en 18 rebanadas del mismo grosor; corte 6 de ellas por la mitad. Ponga una rebanada en la palma de la mano, una bola de helado en el centro de la rebanada y cubra con otra media rebanada.
3. Trabajando rápido y con cuidado con las manos húmedas, envuelva el bizcocho alrededor del helado hasta que esté cubierto y completamente cerrado. Vaya dejándolas en el congelador.
4. Páselas de una en una por el huevo batido y por el pan rallado mezclado con el coco y las especias; sacuda la mezcla sobrante; métalas de nuevo en el congelador.
5. Llene de aceite hasta la mitad una sartén de fondo grueso pequeña y honda; cuando esté caliente, sumerja con cuidado las bolas, unas 2-3 cada vez. Fríalas a fuego fuerte 2 minutos, hasta que estén doradas y crujientes. Sáquelas del aceite con la espumadera y escúrralas sobre papel absorbente. Sírvalas con salsa de caramelo y rodajas de fresas.
6. Para hacer la salsa de caramelo: ponga en un cazo de fondo grueso la mantequilla, el azúcar, la harina, la nata agria y el zumo. Remueva a fuego lento unos 3 minutos hasta que la mantequilla se derrita y el azúcar se disuelva. Lleve a ebullición, baje el fuego y remueva hasta que hierva y se espese. Retire del fuego y enfríe un poco.

Nota: puede congelar las bolas rebozadas sin freír, en un recipiente hermético, durante 1 mes.



Dulces fritos de arroz y pasas (izquierda) y Bolas de helado fritas

Fritos de piña

Preparación: 10 min + 20 min de reposo
Cocción: 10 min
Para 6 fritos



1 lata de 450 g de piña en rodajas, escurridas
1/2 taza de harina de fuerza
1 cucharadita de azúcar
1/2 taza de agua con gas, fría
1 huevo, no muy batido
aceite abundante para freír

1. Escurra las rodajas de piña en papel absorbente.
2. Tamice la harina con el azúcar en un cuenco pequeño; haga un hoyo en el centro. Añada el agua y el huevo de una vez y bata hasta que se incorpore el líquido y no haya grumos. Tape con plástico transparente y deje reposar 20 minutos.
3. Ponga bastante aceite en una sartén mediana y honda para cubrirla unos 3 cm; caliéntelo. Con unas pinzas, sumerja de una en una varias rodajas de piña en la pasta, cubriendo ambos lados. Cuando reboce 2-3 rodajas, échelas sobre el aceite caliente y fríalas a fuego medio durante 4 minutos, hasta que estén doradas y crujientes. Sáquelas con cuidado con unas pinzas o la espumadera y escúrralas sobre papel absorbente. Fría las demás rodajas.
4. Sírvalas con pollo frito crujiente y patatas fritas o, como postre, con manzana frita y nata.

Manzana frita

Preparación: 10 min
Cocción: 18 min
Raciones: 4



1/4 de taza de harina de maíz
1/2 cucharadita de azúcar
1 cucharada de semillas de sésamo, tostadas
1 clara de huevo, batida ligeramente
1 cucharada de agua helada
2 manzanas verdes, peladas, cortadas en 8 cuñas
aceite para freír
1 cucharada adicional de semillas de sésamo, tostadas

Almíbar
2/3 de taza de azúcar
2 cucharadas de agua
1 cucharadita de zumo de limón

1. Ponga en un cuenco la harina de maíz, el azúcar y el sésamo; haga un hoyo en el centro. Añada la clara de huevo y el agua; bata hasta que el líquido se haya incorporado y la mezcla no tenga grumos.
2. Vierta bastante aceite en una sartén mediana y honda hasta cubrirla 3 cm; caliéntelo. Eche a la pasta varias cuñas de manzana y remueva con un tenedor para cubrirlas bien. Sáquelas, escurra la pasta sobrante y póngalas con cuidado en el aceite caliente.
3. Fríalas a fuego medio-fuerte durante 3 minutos, hasta que estén doradas y crujientes. Sáquelas del aceite con las pinzas o la espumadera y escúrralas sobre papel absorbente. Reboce y fría el resto.
4. Pase las manzanas a una fuente, rocíelas con el almíbar y espolvoréelas con el sésamo adicional.
5. Para hacer el almíbar: ponga en un cazo de fondo grueso el azúcar, el agua y el zumo. Remueva a fuego lento 5 minutos hasta que el azúcar se disuelva; cuando rompa a hervir, baje el fuego y deje que cueza destapado y sin dar vueltas durante 8 minutos, o hasta que el almíbar tenga un color dorado claro. Retire del fuego enseguida y deje reposar 1 minuto.

Nota: prepare el almíbar y las manzanas poco antes de consumirlos. Sirva las manzanas para acompañar cerdo asado o a la parrilla; o como postre, con helado.

Fritos de piña (arriba) y Manzana frita